

آوای دریا

۲۷۷



متهم ۱۴۰ مورد سقط عمدی غیرقانونی در
هرمزگان به اعدام محکوم شد

شنبه ۲۹ شهریور ماه ۱۴۰۴ سال هفتم
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



در آستانه مهر؛ بازگشت به کلاس درس،
خروج از دنیای مجازی!



مدرسه پس از تعطیلات تابستانی؛
چگونه آماده شویم؟



مجوز آموزشگاه‌های صنایع دستی توسط اداره کل میراث
فرهنگی صادر می‌شود



تاریکی مرگبار در جاده فین

تاریکی مرگبار در جاده فین

گزارش: زهره کرمی



جاده‌ای معتقدند که تجهیز جاده فین به سیستم روشنایی، نه تنها می‌تواند میزان تصادف‌ها را کاهش دهد بلکه احساس امنیت و آرامش بیشتری برای ساکنان و رانندگان فراهم خواهد کرد. اکنون چشم امید مردم فین و روستاهای سرزه و رضوان به مسئولان است تا پیش از آنکه تاریکی باز هم جان دیگری را بگیرد، گامی عملی برای رفع این مشکل دیرینه بردارند.

عهده اداره راهداری و حمل و نقل جاده ای است . با این حال اهالی منطقه معتقدند که تا کنون توجه کافی به این محور نشده و این جاده از ابتدایی ترین امکانات ایمنی محروم است با وجود پیگیری‌های مکرر مردم، هنوز اقدام جدی برای ایجاد روشنایی در این مسیر صورت نگرفته است. کارشناسان ایمنی

جاده فین، یکی از محورهای مهم و پرتردد در شهرستان بندرعباس، سال‌هاست با مشکلی جدی و خطرناک نبود تیر برق و روشنایی مناسب دست‌وپنجه نرم می‌کند. این جاده که از مسیر روستاهای سرزه و رضوان می‌گذرد، در شب به دلیل تاریکی مطلق، به کابوسی برای رانندگان و اهالی منطقه تبدیل شده است.

به گفته ساکنان محلی، هر ساله تصادف‌های متعددی در این مسیر رخ می‌دهد که بخشی از آن‌ها به مرگ یا جراحت‌های شدید ختم می‌شود. خانواده‌های زیادی در این سال‌ها عزیزان خود را در همین جاده از دست داده‌اند و همچنان هر بار که هوا تاریک می‌شود، با دلهره و نگرانی مسیر را طی می‌کنند.

یکی از اهالی روستای رضوان در گفتگو با خبرنگار ما می‌گوید: " سال‌هاست این مشکل را مطرح می‌کنیم، اما پاسخی نگرفتیم. جاده در شب بسیار خطرناک است به خصوص برای راننده‌ای که مسیر را نمی‌شناسد، کوچک‌ترین اشتباه باعث حادثه مرگبار می‌شود و اهالی ناچارند با ترس و اضطراب وارد جاده شوند."

یکی دیگر از اهالی با تاکید بر نبود تیر برق و روشنایی می‌گوید که این محور از کمبود علائم و تابلوهای راهنمایی و رانندگی نیز رنج می‌برد . رانندگان در بسیاری از نقاط جاده با دست انداز هایی مواجه هستند که هیچ تابلو هشدار دهنده‌ای ندارد .

همین مسئله به ویژه در شب احتمال وقوع تصادف را دو چندان می‌کند .

طبق قوانین تجهیز جاده‌ها به علائم ایمنی و هشداردهنده بر

مدرسه پس از تعطیلات تابستانی؛ چگونه آماده شویم؟

فضای مطالعه کودکان باید آرام، منظم و تا حد امکان دور از عوامل حواس‌پرتی باشد. اگر امکان دارد، گوشه‌ای از خانه را به "ایستگاه مطالعه" اختصاص دهید. این فضا می‌تواند شامل یک میز و صندلی مناسب، نور کافی، و قفسه‌ای برای کتاب‌ها و لوازم التحریر باشد. حتی یک تابلوی کوچک برای یادداشت‌برداری یا برنامه‌ریزی هفتگی نیز می‌تواند مفید باشد. این کار به کودک حس مالکیت و جدیت نسبت به تحصیل می‌دهد.

تقویت مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی:

سال تحصیلی فرصتی عالی برای یادگیری و تمرین مهارت‌های اجتماعی است. قبل از شروع مدرسه، در مورد اهمیت دوستیابی، همکاری با همکلاسی‌ها، و نحوه برخورد با چالش‌های ارتباطی با فرزندان صحبت کنید. تشویق او به یادآوری تجربیات مثبت اجتماعی گذشته و برنامه‌ریزی برای ایجاد ارتباطات جدید، می‌تواند اضطراب او را کاهش داده و اعتماد به نفسش را افزایش دهد.

آموزش مدیریت زمان و مسئولیت‌پذیری:

با شروع سال تحصیلی، مدیریت زمان برای انجام تکالیف، مطالعه، فعالیت‌های فوق برنامه و استراحت، اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند. می‌توانید با کمک یک تقویم یا برنامه‌ریز، به فرزندان کمک کنید تا یک برنامه زمانی ساده برای خود تنظیم کنند. همچنین، واگذاری مسئولیت‌های کوچک و مرتبط با مدرسه (مانند مرتب کردن کیف، آماده کردن وسایل صبحانه) به او، حس استقلال و مسئولیت‌پذیری را در او تقویت می‌کند.

برگزاری "جشن شروع مدرسه" خانوادگی:

برای ایجاد حس هیجان و مثبت‌اندیشی نسبت به مدرسه، می‌توانید یک "جشن کوچک شروع مدرسه" در خانواده برگزار کنید. این جشن می‌تواند شامل پختن یک کیک یا شیرینی مورد علاقه، خواندن شعر یا داستان در مورد مدرسه، یا حتی یک بازی گروهی سرگرم‌کننده باشد. هدف این است که بازگشت به مدرسه را با شادی و خاطره‌ای خوش همراه کنیم و نشان دهیم که این یک گام هیجان‌انگیز به سوی رشد و یادگیری است. با اجرای این توصیه‌ها، می‌توانید اطمینان حاصل کنید که فرزندان با آمادگی کامل جسمی، ذهنی و روانی، سال تحصیلی جدید را آغاز خواهد کرد و این دوره را با موفقیت و شادکامی سپری خواهد نمود.

به آن‌ها احساس کنترل و آمادگی می‌دهد.

برنامه‌ریزی فعالیت‌های لذت‌بخش پس از مدرسه؛ ایجاد انگیزه برای بازگشت

برای اینکه بازگشت به روال مدرسه، تلخ و خشن به نظر نرسد، برنامه‌ریزی فعالیت‌های فوق برنامه و جذاب برای هفته اول بازگشایی مدارس، بسیار مؤثر است. این فعالیت‌ها می‌توانند شامل رفتن به پارک، دوچرخه‌سواری، سینما، یا هر سرگرمی دیگری باشد که فرزندان از آن لذت می‌برد. این اقدامات، بازگشت به مدرسه را با تجربه‌های مثبت همراه کرده و انگیزه و اشتیاق کودک را برای حضور در محیط آموزشی افزایش می‌دهد.

همراهی والدین؛ خودآگاهی و هماهنگی کل خانواده
تنظیم برنامه خواب و آمادگی برای سال تحصیلی جدید، تنها مسئولیت کودکان نیست؛ والدین نیز باید خود را با این تغییر آماده کنند. تغییر در روال زندگی روزمره، برنامه‌های کاری و حتی عادات خواب والدین، بر روحیه و رفتار کودکان تأثیرگذار است. با هماهنگ کردن برنامه‌های خانوادگی و همراهی فعالانه در این دوران گذار، به فرزندان نشان می‌دهید که این تغییر، یک چالش خانوادگی است که با هم آن را مدیریت می‌کنید.

چند توصیه مهم برای آمادگی جامع و شاد در آستانه سال تحصیلی:

در کنار تنظیم خواب، آمادگی روانی و ذهنی نقش مهمی در شروع موفقیت‌آمیز سال تحصیلی دارد. این توصیه‌ها به شما کمک می‌کنند تا این دوره را با انرژی و اشتیاق بیشتری پشت سر بگذارید:

مرور سریع دروس سال گذشته و مرور اهداف سال جدید:

چند روز قبل از شروع مدارس، نگاهی گذرا به مفاهیم اصلی دروس سال گذشته داشته باشید. این کار به بازبینی حافظه و آمادگی ذهن برای مطالب جدید کمک می‌کند. همزمان، با فرزندان در مورد اهداف تحصیلی‌اش برای سال جدید صحبت کنید. این اهداف می‌توانند شامل یادگیری یک مهارت جدید، بهبود درسی خاص، یا مشارکت فعال‌تر در فعالیت‌های کلاسی باشند. تعیین اهداف روشن، به کودکان انگیزه و جهت می‌دهد.

ایجاد فضایی الهام‌بخش برای مطالعه در خانه:

بگذارید. غذاهایی غنی از پروتئین‌های بدون چربی، کربوهیدرات‌های پیچیده و سبزیجات تازه، به هضم بهتر و آرامش سیستم عصبی کمک کرده و در نتیجه، خوابی راحت‌تر و عمیق‌تر را برای کودکان به ارمغان می‌آورند. از مصرف کافئین و شکر زیاد در ساعات پایانی روز اکیداً خودداری کنید.

فعالیت بدنی منظم؛ نیروی محرکه خوابی آرام

ورزش و فعالیت بدنی منظم در طول روز، نقش بسزایی در بهبود کیفیت خواب دارد. فعالیت‌های فیزیکی، به‌ویژه در ساعات بعدازظهر، به تخلیه انرژی اضافی بدن کمک کرده و باعث می‌شوند کودکان با خستگی مطبوعی که برای خواب لازم است، به رختخواب بروند. با این حال، توصیه می‌شود که فعالیت‌های شدید و هیجان‌انگیز را به ساعات پایانی روز موکول نکنید. در عوض، فعالیت‌های آرام‌بخش مانند پیاده‌روی سبک، یوگای کودکان یا حتی بازی‌های فکری آرام را در نظر بگیرید تا ذهن کودک نیز برای استراحت آماده شود.

محدودیت صفحات نمایش؛ ایجاد حریم آرامش برای ذهن

نور آبی ساطع شده از نمایشگرهای الکترونیکی (تلویزیون، لپ‌تاپ، تبلت و گوشی‌های هوشمند) می‌تواند تولید ملاتونین، هورمون خواب، را مختل کند. بنابراین، ضروری است که حداقل دو ساعت قبل از زمان خواب تعیین شده، استفاده از این دستگاه‌ها را کاملاً محدود کنید. به جای آن، زمان را به فعالیت‌های آرام‌بخش دیگری مانند کتاب خواندن، گوش دادن به موسیقی آرام، نقاشی یا صحبت‌های خانوادگی اختصاص دهید تا ذهن کودک از تحریکات بصری و ذهنی دور شده و برای خوابیدن آماده شود.

آماده‌سازی لوازم مدرسه؛ کاهش استرس و ایجاد اشتیاق

تهیه و خرید یونیفرم، کوله‌پشتی، کیف و لوازم التحریر از کارهایی است که نباید به روزهای آخر موکول شود. با انجام این امور از قبل، از بروز استرس‌های ناگهانی و فشارهای دقیقه‌نودی جلوگیری می‌کنید. علاوه بر این، می‌توانید با درگیر کردن کودکان در این فرآیند، مانند تهیه یک لیست خرید مشترک یا انتخاب لوازم مورد علاقه، حس مسئولیت‌پذیری و اشتیاق آن‌ها را برای شروع سال تحصیلی جدید افزایش دهید. این آمادگی،

بوی ماه مهر و بازگشایی مدارس، هرچند یادآور خاطرات شیرین است، اما برای بسیاری از خانواده‌ها بادعغه بازگشت به نظم و روال عادی همراه است؛ به‌ویژه زمانی که صحبت از برنامه‌ی خواب و بیداری کودکان و نوجوانان به میان می‌آید. تعطیلات تابستانی، با تمام لذت‌ها و استراحت‌هایش، اغلب موجب برهم خوردن ساعت بیولوژیک بدن و ایجاد عادات نامنظم در خواب می‌شود. حال که مدارس حضوری از راه می‌رسند و نیاز به تمرکز و انرژی مضاعف برای یادگیری احساس می‌شود، تنظیم خواب کودکان و آماده‌سازی روانی آن‌ها برای ورود به محیط مدرسه، امری حیاتی است.

این گزارش، نه تنها به شما کمک می‌کند تا با روش‌هایی علمی و کاربردی، خواب فرزندان را پیش از شروع سال تحصیلی جدید تنظیم کنید، بلکه با افزودن توصیه‌های خلاقانه، به شما یاری می‌رساند تا این گذار را به تجربه‌ای دلنشین و پرانرژی برای کل خانواده تبدیل کنید. بیایید با هم، کلیدهای طلایی ورود موفقیت‌آمیز به سال تحصیلی را کشف کنیم!

قانون "قدم به قدم"؛ تنظیم تدریجی ساعت خواب با قانون ۲۰ دقیقه

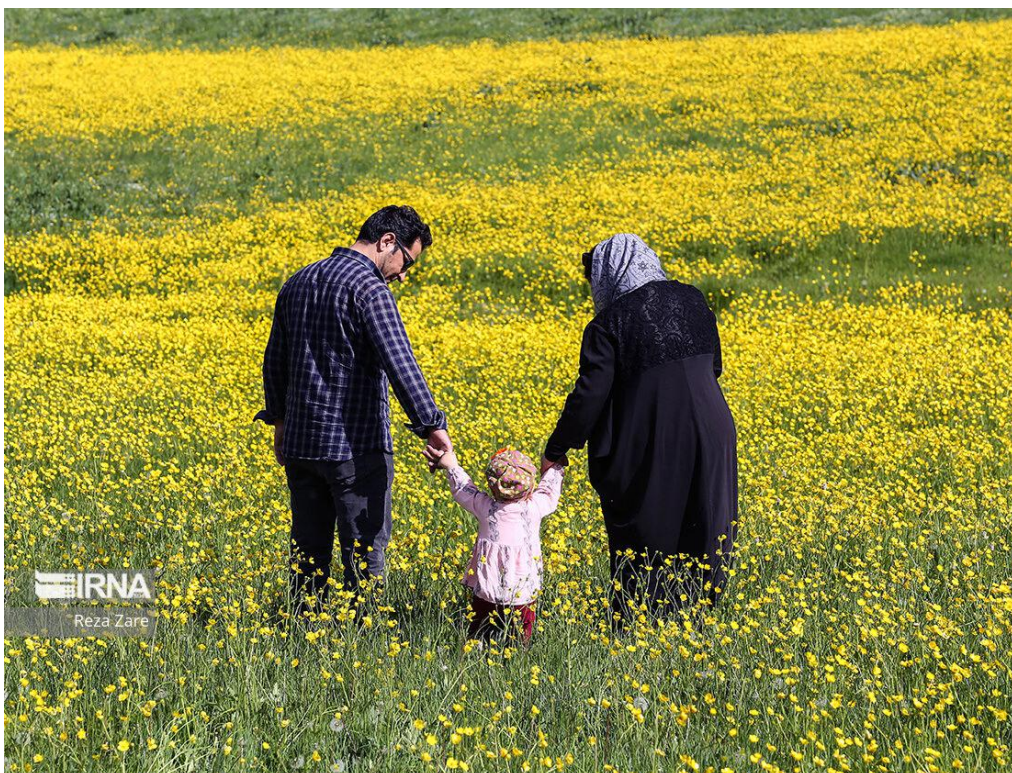
برای جلوگیری از شوک ناگهانی به بدن کودک، بهتر است این فرآیند را از حدود ۱۰ روز قبل از بازگشایی مدارس آغاز کنید. قانون "۲۰ دقیقه" یک راهکار عالی است؛ هر شب، ساعت خواب کودک را ۲۰ دقیقه زودتر تنظیم کنید. به عنوان مثال، اگر فرزندان معمولاً ساعت ۱۱ شب می‌خوابد، شب‌های اول او را ساعت ۱۰:۴۰ دقیقه به رختخواب ببرید. در ۴ تا ۶ شب بعدی، این روند را ادامه دهید تا ساعت خواب به ۱۰:۲۰ دقیقه برسد. سپس دوباره ۲۰ دقیقه دیگر جلو بکشید و این چرخه را تا رسیدن به ساعت خواب ایده‌آل (مثلاً ۱۰ شب) ادامه دهید. این روش به بدن فرصت می‌دهد تا به آرامی خود را با برنامه جدید تطبیق دهد.

تغذیه هوشمندانه؛ سوخت‌رسانی سالم برای خوابی عمیق

در دوران تعطیلات، تمایل به مصرف فست‌فودها و غذاهای سنگین افزایش می‌یابد. اما این نوع غذاها می‌توانند کیفیت خواب را تحت تأثیر قرار دهند. در روزهای پایانی تعطیلات، تمرکز خود را بر روی وعده‌ها و میان‌وعده‌های سالم، سبک و کم‌کالری

فشار اطرافیان برای فرزندآوری؛ خطر جدی برای زندگی مشترک

گزارش : ایرنا



اطرافیان برای فرزندآوری می‌گویند: «زوج‌هایی که احساس می‌کنند والدین همسر یا دیگر اطرافیان در خصوصی‌ترین تصمیم زندگی آن‌ها نظر می‌دهند، باید نخست مرزبندی محترمانه و مؤدبانه‌ای برقرار کنند. بیان دلیل این مرزبندی باید با مهربانی و صراحت همراه باشد؛ برای نمونه می‌توان توضیح داد که فرزندآوری نیازمند آمادگی‌های جسمانی، عاطفی، اجتماعی، عقلانی و معنوی است و در حال حاضر این آمادگی‌ها فراهم نشده است. مهم است که این توضیح به گونه‌ای ارائه شود که از فرار کردن یا شوخی کردن اجتناب شود و پیام به روشنی منتقل گردد.

حتمی ادامه می‌دهد: «زوج‌ها باید نخست در خلوت خود به یک موضع مشترک برسند و دچار تفرقه نشوند، زیرا گاه خود زن و شوهر به دلیل اختلاف نظر داخلی، پاسخ‌های متناقضی ارائه می‌دهند. پس از دستیابی به تصمیم مشترک، هنگام مواجهه با اطرافیان، پاسخ باید یکپارچه و همدلانه باشد. به جای مخالفت مستقیم، می‌توان بیان کرد: «ما نیز تمایل داریم، اما می‌خواهیم شرایط بهتری فراهم شود.» این شیوه هم احترام به خانواده را حفظ می‌کند و هم از فشار روانی بر زوج جلوگیری می‌کند.

او همچنین تأکید می‌کند: «محدود کردن گفتگوهای مکرر نیز بسیار مؤثر است. برای مثال، زوج می‌توانند با احترام بیان کنند: «با تمام احترامی که برای شما قائلیم، لطفاً دیگر در مورد فرزندآوری با ما گفتگو نکنید.» این شیوه از مواجهه، مانع فشار و اضطراب غیرضروری می‌شود و روابط خانوادگی را آسیب‌پذیر نمی‌کند.

بهترین زمان برای فرزندآوری؛ تصمیمی آگاهانه و مشترک
حتمی درباره بهترین زمان برای فرزندآوری توضیح می‌دهد: «سن به تنهایی یکی از مولفه‌ها نیست. مطالعات روانشناسی و زوج‌درمانی در سطح جهانی نشان می‌دهد که بهترین زمان برای بچه‌دار شدن زمانی است که زن و شوهر از نظر عاطفی، روانی و اقتصادی به نقطه‌ای رسیده باشند که بتوانند علاوه بر توجه به خود و رابطه زوجی، مسئولیت پرورش یک انسان دیگر را به‌صورت آگاهانه و مشتاقانه بپذیرند. فرزندآوری نه یک وظیفه اجتماعی تحمیلی و نه یک مسئولیت ساده فردی است، بلکه تصمیمی پیچیده، آگاهانه و مشترک است.

او ادامه می‌دهد: «ضروری است که پیش از اقدام به فرزندآوری، ثبات روانی، ثبات رابطه و ثبات مالی وجود داشته باشد. اجبار زوج‌ها به فرزندآوری بدون آمادگی روانی و اقتصادی، اضطراب و استرس آنان را افزایش می‌دهد. این وضعیت منجر به کاهش رضایت زناشویی و قرار گرفتن مادران در معرض افسردگی پس از زایمان می‌شود. همچنین کودکی که تحت چنین شرایطی به دنیا می‌آید، ممکن است شاهد تنش‌ها و ناراضی والدین باشد که تأثیر مستقیمی بر رشد عاطفی او دارد.

حتمی در پایان توصیه می‌کند: «زوج‌ها باید به مرزبندی خود احترام بگذارند و حق تصمیم‌گیری در خصوص فرزندآوری را برای خود محفوظ بدانند. همچنین والدین و اطرافیان باید از اعمال فشار بر زوجین و تحمیل باورهای سنتی و الگوهای نسل‌های گذشته پرهیز کنند و اجازه دهند این تصمیم حساس بر اساس آمادگی روانی، عاطفی و اقتصادی زوج‌ها و به صورت آگاهانه گرفته شود.

بسیار کم بود و در سن ۳۰ تا ۳۵ سالگی والدین خود را آماده عروس و داماد کردن فرزندانشان می‌دیدند. این الگو به‌طور ناخودآگاه به نسل بعدی منتقل شده است.

حتمی در توضیح سومین عامل می‌گوید: «نیاز به تداوم نسل و حفظ هویت خانوادگی نیز یکی از دلایل دخالت اطرافیان در موضوع فرزندآوری است. در بسیاری از موارد، خانواده‌ها در ناخودآگاه خود فرزند را بخشی از میراث خانوادگی تلقی می‌کنند. متأسفانه باورهای نادرست و مثل‌های غلطی در فرهنگ ما وجود داشته است؛ برای نمونه، این‌که می‌گفتند «فلانی اجاقش کوره». یا عباراتی نظیر اینکه باید وارث و جانشینی باقی بماند. چنین باورهایی باعث می‌شود خانواده‌ها تصور کنند فرزندآوری نقشی کلیدی در تثبیت هویت آن‌ها دارد؛ در حالی‌که این نگرشی کاملاً نادرست است.

او به عامل چهارم نیز اشاره کرده و توضیح می‌دهد: «یکی دیگر از دلایل دخالت خانواده‌ها اضطراب اجتماعی و ترس از قضاوت اطرافیان است. خانواده‌ها نگران هستند که دیگران چه می‌گویند. به‌عنوان مثال، مادری ممکن است فشار زیادی بر دختر خود وارد کند تا زودتر بچه‌دار شود، نه از آن جهت که به فکر فرزند دخترش است، بلکه برای آن‌که مبادا اطرافیان، همسایه‌ها یا دیگر اعضای خانواده قضاوتی منفی داشته باشند. به این ترتیب، اضطراب و نگرانی‌های اجتماعی والدین به فرزندان منتقل شده و آن‌ها را تحت فشار قرار می‌دهد.

فرزندآوری؛ وظیفه اجتماعی یا انتخاب آگاهانه؟

حتمی در پاسخ به این پرسش که چرا در جامعه ما گاهی فرزندآوری یک «وظیفه اجتماعی» تلقی می‌شود و نه یک انتخاب آگاهانه، توضیح می‌دهد: «جامعه ما جامعه‌ای جمع‌گرا است. فرد در این جامعه بیشتر به عنوان بخشی از کل دیده می‌شود و به‌طور کامل به عنوان موجودی مستقل با حق انتخاب، مدنظر قرار نمی‌گیرد. در چنین جوامعی، ازدواج غالباً با انتظار فرزندآوری همراه است و بسیاری از زوج‌ها در سال‌های اولیه زندگی مشترک اقدام به فرزندآوری می‌کنند. حتی برای فرزند دوم نیز، اغلب ترجیح بر داشتن ترکیبی از جنسیت دختر و پسر وجود دارد، زیرا این امر در ذهنیت جمع‌گرای جامعه، نوعی وظیفه اجتماعی تلقی می‌شود.

حتمی ادامه می‌دهد: «یک باور سنتی و اشتباه در ذهنیت عمومی وجود دارد که ازدواج را تنها در صورتی کامل می‌دانند که زن و شوهر صاحب فرزند شوند. بر اساس این ذهنیت، ازدواج بدون فرزند ناقص تلقی می‌شود و روند زندگی زوج‌ها باید به ترتیب فرزند، داماد و عروس، و سپس نوه ادامه یابد. این دیدگاه سنتی به شکل نادرست، فرزندآوری را از یک تصمیم شخصی و آگاهانه به یک الزام اجتماعی تبدیل کرده است. وی همچنین به کارکردهای اجتماعی کودک اشاره کرده و می‌گوید: «در بسیاری از خانواده‌ها، کودک به عنوان سرمایه‌ای اجتماعی دیده می‌شود. والدین انتظار دارند که فرزند در آینده پشتوانه‌ای برای آنان باشد و در دوران سالمندی از آن حمایت کند. این نگرش، در کنار کم‌رنگ بودن مفهوم خودمختاری فردی در فرهنگ ما، سبب شده است که تصمیم فرزندآوری اغلب به صورت یک وظیفه اجتماعی تلقی شود، نه یک انتخاب خصوصی و آگاهانه.

مقاومت زوج‌ها در برابر فشار اطرافیان؛ حفظ رابطه و احترام

این مشاور خانواده درباره نحوه مقاومت زوج‌ها در برابر فشار

دکتر معصومه حاتمی، مشاور خانواده، هشدار می‌دهد که فشار اطرافیان برای فرزندآوری پیش از رسیدن زوج‌ها به آمادگی روانی، عاطفی و اقتصادی، می‌تواند سلامت رابطه و آینده فرزند را تهدید کند.

بچه‌اگرچه شیرین و دوست‌داشتنی است و دیدن او برای خانواده‌ها به ویژه والدین و اقوام، حسرت و شوق به همراه دارد، اما تصمیم فرزندآوری یکی از حساس‌ترین مراحل زندگی مشترک زوج‌هاست. بسیاری از زوج‌های جوان، هنوز به آرامش و ثبات لازم در زندگی مشترک نرسیده‌اند و در عین حال با فشار مستقیم یا غیرمستقیم اطرافیان برای صاحب فرزند شدن مواجه می‌شوند. این فشارها، هرچند از سر علاقه و محبت خانواده باشد، می‌تواند پیامدهای روان‌شناختی قابل توجهی برای والدین و آینده فرزندان داشته باشد.

در همین زمینه، دکتر معصومه حاتمی، فوق‌دکترای روان‌شناسی سلامت، زوج‌درمانگر و مشاور خانواده در گفت‌وگو با خبرنگار ما به بررسی ابعاد روان‌شناختی این مسئله پرداخته است.

پیامدهای روان‌شناختی فشارهای بیرونی در تصمیم فرزندآوری

دکتر معصومه حاتمی، مشاور خانواده در خصوص پیامدهای روانی این فشار توضیح می‌دهد: «این اقدام بسیار نادرست است، زیرا زمانی که زن و شوهرها از نظر بلوغ عقلانی و عاطفی به آمادگی برای پدر و مادر شدن نرسیده باشند، اما تحت فشار دیگران ناگزیر به فرزندآوری شوند، با پیامدهای روان‌شناختی گسترده‌ای مواجه خواهند شد. نخستین پیامد آن افزایش سطح اضطراب و استرس است؛ چرا که تصمیم از درون خود فرد برخاسته بلکه محصول فشاری بیرونی است. چنین فشاری احساس ناتوانی ایجاد می‌کند و حتی در صورت ورود به فرآیند بارداری، این بارداری همراه با اضطراب و تنش خواهد بود.»

وی می‌افزاید: «یکی دیگر از پیامدهای این شرایط، کاهش محسوس رضایت زناشویی است. به عنوان نمونه ممکن است مرد به دلیل فشار خانواده به همسر خود بگوید: «سن ما رو به افزایش است و باید بچه‌دار شویم.» یا زن به این باور برسد که با توجه به نزدیک شدن به سنین بالاتر، دیر شده است. چنین وضعیت‌هایی تنش و تعارض میان زن و شوهر را به شدت افزایش می‌دهد.»

مادرانی که از نظر روانی برای بچه‌دار شدن آمادگی ندارند، با احتمال بیشتری در معرض افسردگی پس از زایمان قرار می‌گیرند

این زوج‌درمانگر با استناد به پژوهش‌های علمی یادآور می‌شود: «مطالعات روان‌شناسی نشان داده است مادرانی که از نظر روانی برای بچه‌دار شدن آمادگی ندارند، با احتمال بیشتری در معرض افسردگی پس از زایمان قرار می‌گیرند.»

حاتمی در ادامه تأکید می‌کند: «از منظر روان‌شناسی، زمانی که کودکی حاصل اجبار باشد و نه انتخابی آگاهانه، کیفیت دلبستگی میان والد و فرزند کاهش می‌یابد. در چنین شرایطی، نه زن و شوهر با تصمیمی مشترک وارد مرحله فرزندآوری شده‌اند و نه فرزند محصول خواستی درونی بوده است؛ بلکه فشار خانواده‌ها یا حتی یکی از زوجین موجب این اتفاق شده است. پیامد چنین فرآیندی کاهش کیفیت دلبستگی و بروز مشکلات در سبک تربیتی است.

والدینی که سرشار از اضطراب و استرس هستند، مادری که افسردگی دوران بارداری یا پس از زایمان را تجربه می‌کند، و کودکی که محصول انتخاب آگاهانه نیست، همگی در چرخه‌ای از آسیب روان‌شناختی گرفتار می‌شوند.»

ریشه‌های فرهنگی و روانی دخالت اطرافیان در فرزندآوری

این فوق‌دکترای روان‌شناسی سلامت در پاسخ به این پرسش که چرا برخی خانواده‌ها و اطرافیان به خود اجازه می‌دهند در چنین تصمیم حساسی دخالت کنند، توضیح می‌دهد: «فرزندآوری تصمیمی بسیار مهم و سرنوشت‌ساز است. همواره معتقد بوده‌ام که اصل ماجرا فرزندآوری نیست، بلکه فرزندپروری اهمیت دارد؛ زیرا این من و همسرم هستیم که قرار است آن فرزند را پرورش دهیم. با این حال، خانواده‌ها اغلب در فرزندآوری دخالت می‌کنند که این امر ریشه‌های فرهنگی و روانی متعددی دارد.

حاتمی در توضیح نخستین ریشه این دخالت‌ها می‌گوید: «یکی از دلایل اصلی، باورهای سنتی است. در برخی فرهنگ‌ها، زن و شوهر پس از ازدواج و گذشت چند سال زندگی مشترک، به‌ویژه پس از سه سال، با این انتظار روبه‌رو می‌شوند که فرزندآوری امری طبیعی و اجتناب‌ناپذیر است. هرگونه تأخیر در این امر غیرعادی تلقی شده و با قضاوت‌هایی همچون نازا بودن دختر یا وجود مشکل در پسر همراه می‌شود؛ باوری که به‌طور کامل نادرست است.

وی در ادامه به عامل دیگری اشاره کرده و می‌افزاید: «دومین ریشه این رفتار، انتقال الگوهای نسل‌های پیشین است. بسیاری از ما در خانواده‌هایی رشد کرده‌ایم که والدین‌مان متعلق به نسلی بودند که بسیار زود ازدواج می‌کردند و بچه‌دار می‌شدند. برای مثال، دختران پیش از ۲۰ سالگی ازدواج می‌کردند و پسران پس از پایان خدمت سربازی صاحب خانواده می‌شدند. فاصله میان تولد فرزندان نیز

زن‌ها در کاهش تولید زباله و رفتارهای زیست‌محیطی جلوتر از مردان هستند

گزارش: ایسنا



ISNA PHOTO
Rahim Bani asad azad

مصرف برق دارد و هزینه و صرف انرژی باید در مقایسه با کارایی فرایند سنجیده شود.

او با یادآوری اینکه این فناوری برای اولین بار در مقیاس پژوهشی روی شیرابه زباله‌های شهری پیاده‌سازی شده است، اما موفقیت کامل آن نیازمند مطالعه و پایش طولانی‌مدت است. ادامه داد: ابتدا مطالعات آزمایشگاهی انجام می‌شود و سپس آزمایش‌های میدانی با جریان پیوسته و شرایط طبیعی صورت می‌گیرد. پس از تحلیل نتایج میدانی، می‌توان مرحله بعدی طراحی و اجرای مقیاس بزرگ را برنامه‌ریزی کرد.

محمیدیان فضلی خاطرنشان کرد: با بهره‌گیری از فرایندهای انجام شده در این پژوهش، می‌توان سطح آلودگی شیرابه زباله‌های شهری را تا حد قابل توجهی کاهش داد این کاهش عمدتاً با استفاده از روش‌های لخته‌سازی شیمیایی و لخته‌سازی الکتریکی حاصل می‌شود.

به گزارش ایسنا، این پژوهش توسط دانشجوی ارشد با همکاری دانشگاه علوم پزشکی شیراز بود که نشان می‌دهد که با استفاده از روش لخته‌سازی الکتریکی، می‌توان میزان آلودگی شیرابه زباله‌های شهری را به شکل قابل توجهی کاهش داد. یعنی در این مطالعه، آلاینده‌هایی مانند فلزات سنگین، COD، BOD، TDS و نیتروژن آمونیاکی بررسی شدند و مشخص شد که شاخص آلودگی شیرابه (LPI) از ۳۸ به ۲۲.۷ کاهش یافته و بیش از ۹۰ درصد آلاینده‌ها حذف شده است.

ضروری بوده و نتایج پژوهش‌ها باید به شکل مناسب در اختیار رسانه‌ها و مردم قرار گیرد تا آگاهی عمومی افزایش یافته و مشارکت شهروندان تحقق پیدا کند.

وی با بیان اینکه تمرکز این مطالعه بر شیرابه زباله‌های شهری بوده است، بیان کرد: هرچند همکاران پژوهشی دیگر، به بررسی پسماندهای صنعتی و خطرناک نیز پرداخته‌اند.

محمیدیان فضلی تصریح کرد: نتایج این تحقیق می‌تواند به سازمان‌های مسئول کمک کند و مبنایی برای سیاست‌گذاری و اجرای پروژه‌های تصفیه فراهم کند.

او همچنین با اشاره به نقش زنان در رفتارهای زیست‌محیطی، گفت: تحقیقات نشان داده است که خانم‌ها در کاهش تولید زباله و رفتارهای زیست‌محیطی جلوتر از آقایان هستند. برنامه‌های آموزشی و فرهنگ‌سازی می‌تواند از طریق زنان، نسل بعدی و سایر اعضای خانواده تأثیرگذار باشد.

استاد مهندسی بهداشت محیط با تأکید بر اهمیت آموزش عمومی و تغییر نگرش جامعه در مصرف و تولید زباله، در پاسخ به سوالی بیان کرد: انگذاری کامل زمانی حاصل می‌شود که مدیریت جامع پسماند، کاهش مصرف، آموزش شهروندان و فرهنگ‌سازی همزمان انجام شود. فناوری تصفیه تنها یک بخش از راهکار است.

محمیدیان فضلی درباره جزئیات فناوری به کار رفته در پژوهش، یادآور شد: فناوری مورد استفاده نوآورانه است، اما یکی از مباحث مهم، هزینه‌های اجرای آن است. به عنوان مثال، الکتروپلاکسیون

استاد مهندسی بهداشت محیط علوم پزشکی زنجان با تأکید بر اهمیت کاهش تولید زباله، گفت: اولویت نخست در مدیریت پسماند، کاهش تولید زباله و فرهنگ‌سازی در جامعه است.

مهران محمدیان فضلی در نشست تخصصی ترجمان دانش که به همت دانشگاه علوم پزشکی زنجان برگزار شد، با بیان اینکه نوآوری در تصفیه شیرابه گامی موثر برای حفاظت از محیط زیست است، اظهار کرد: با توجه به معضل زیست‌محیطی شیرابه‌های زباله شهری پژوهشی انجام شد که نتایج این مطالعه نشان می‌دهد که روش انعقاد الکتریکی می‌تواند تا بیش از ۹۰ درصد آلاینده‌های شیرابه را حذف کند و امکان دفع ایمن آن در طبیعت را فراهم آورد.

وی با بیان اینکه هرگاه به توان علمی و عملی نیروهای داخلی اعتماد کرده‌ایم، دستاوردهای بزرگی حاصل شده است، افزود: در حوزه علم و فناوری نیز اگر چنین باوری وجود داشته باشد، بسیاری از مشکلات اساسی کشور قابل حل خواهد بود.

محمیدیان فضلی با اشاره به معضل شیرابه‌های ناشی از لندفیل‌ها، اضافه کرد: شیرابه مایعی غلیظ، بدبو و بسیار آلاینده است که در اثر تجزیه زباله‌ها ایجاد می‌شود. این مایع به دلیل دارا بودن ترکیبات آلی، فلزات سنگین و عوامل بیماری‌زا، در صورت نفوذ به منابع آبی، خسارت‌های جبران‌ناپذیری به محیط زیست و سلامت انسان وارد می‌کند.

این مدرس دانشگاه با معرفی جزئیات این کار پژوهشی، اذعان کرد: در این تحقیق با بهره‌گیری از روش انعقاد الکتریکی و تحلیل آماری RSM، اثر چهار پارامتر اصلی شامل PH، شدت جریان، فاصله الکترودها و زمان الکترولیز بر کاهش آلودگی شیرابه بررسی شد. وی ادامه داد: نتایج نشان داد شاخص آلودگی شیرابه (LPI) از عدد ۳۸ به ۲۲/۷ کاهش یافت یعنی این دستاورد اثبات می‌کند که روش انعقاد الکتریکی یکی از کارآمدترین فناوری‌ها در تصفیه شیرابه است.

محمیدیان فضلی با اشاره به مزایای این روش، تصریح کرد: سادگی تجهیزات و در کل هزینه کم در برخی موارد و راندمان بالاتر از اعم ویژگی‌هایی است که این روش را برای اجرای شهری و صنعتی مناسب میکند در صورت حمایت نهادهای متولی می‌توان این فناوری را به صورت عملی در مدیریت پسماند کشور به کار گرفت.

او در بخش دیگری از سخنان خود، افزود: تکنولوژی و تجهیزات باید متناسب با نیاز واقعی و با توجه به پیچیدگی و هزینه‌ها مورد استفاده قرار گیرد. اگر مردم بدون ملاحظه زباله تولید کنند، نیاز به تجهیزات و فناوری افزایش می‌یابد.

این مدرس دانشگاه تأکید کرد: موفقیت فناوری‌های تصفیه و کاهش آلودگی نیازمند همکاری بین بخش‌های علمی - اجرایی و سیاست‌گذاری است یعنی نشست‌های مشترک بین این بخش‌ها

روند نامگذاری کودکان ایرانی در یک دهه اخیر و نقش نهادهای فرهنگی

همچنان رتبه اول را دارند. و اسامی مذهبی دیگر با ترکیباتی نوتر همچنان مورد توجه قرار دارند. اما وقتی روند فرهنگ به دست نهادهایی با عملکرد نادرست سپرده می‌شود با عدد و رقم و بخشنامه‌های تربیتی واکنش‌ها تاریخ را خم می‌کند.

فرهنگ‌سازی مستقیم، محکوم به نتایج وارونه است: مردم، در برابر فشار، به هویت‌های مستقل و مدرن پناه می‌برند. البته زیبایی و جذابیت نام‌های فارسی، ترکی، لری و کردی و اقوام دیگر بر گرایشات مردم تأثیر زیادی داشته است.

کارشناسان معتقدند بهتر است جریان را به خود مردم سپرد. حساسیت رسمی، مسائل را پیچیده‌تر می‌کند و اعتماد را خدشه‌دار می‌سازد. در نهایت، این گرایش نشان می‌دهد که فرهنگ، مانند رودخانه‌ای زنده، با دخالت‌های مصنوعی منحرف می‌شود، اما ریشه‌های عمیق مذهبی را از دست نمی‌دهد. بلکه آن را با مدرنیته آمیخته، برای نسلی پویا حفظ می‌کند. این، درسی برای سیاست‌گذاران است: اعتماد به مردم، کلید حفظ هویت است. نه کنترل. ضمن اینکه اگر قرار بر ارسال پیامی برای مخاطبان است باید به صورت غیر مستقیم و در دل عملکردها باشد و از روش‌های تربیتی و تحمیلی باید پرهیز کرد.

ترکی و کردی و ... بودند. این سال، با تشدید نظارت‌ها بر نام‌ها از جمله تأکیدات ثبت احوال برای "مذهبی‌سازی" همزمان بود، اما آمار نشان داد که مردم ضمن توجه به آن اسامی اما بیشتر به نوظهورها گرایش یافتند.

بر اساس آمار غیر رسمی تا شهریور ۱۴۰۴، روند ادامه دارد: دخترانه با هانا (رتبه ۳)، ماهلین (رتبه ۴)، آیلین (رتبه ۷) و ریچانه (رتبه ۸، ترکیبی مدرن-مذهبی) و پسرانه با آراد (رتبه ۴)، آیهان (رتبه ۵)، شاهان (رتبه ۶) و سامیار (رتبه ۹). این نام‌ها، اغلب با ریشه‌های ترکی و فارسی باستان یا الهامات جهانی، رتبه‌های ۳ تا ۱۰ را تسخیر کرده‌اند.

تحولات قابل تامل این تحولات، پارادوکسیکال است: هر چه حساسیت نهادهای مذهبی، فرهنگی و رسمی به نام‌ها افزایش یافته، مردم بیشتر به نوظهورها گرایش کرده‌اند. گزارش‌های رسمی، با تأکید بر نمودارها و آمار، نام‌های مدرن را "تهدید فرهنگی" می‌دانند، اما عملکرد ضعیف این نهادها از جمله سخت‌گیری‌های بی‌ثمر و ایجاد مسئله از نام‌های بی‌ضرر واکنش معکوس ایجاد کرده است.

در طول تاریخ، ایرانیان اسامی مذهبی را در عالی‌ترین سطح حفظ کرده‌اند؛ فاطمه و محمد

ایرانی)، حلما (رتبه ۴، نامی تازه و شاعرانه)، آوا (رتبه ۵، مدرن و بین‌المللی)، مرسانا (رتبه ۸، ترکیبی نوین)، آیلین (رتبه ۹، الهام‌گرفته از طبیعت و نامی ترکی) و یسنا (رتبه ۱۳، ریشه زرتشتی) به طور چشمگیری صعود کردند. در بخش پسرانه، آراد (رتبه ۷، نامی ترکی با طنین مدرن)، آریا (رتبه ۸، نام ایرانی)، آیهان (رتبه ۹، ترکی و نوظهور) و سامیار (رتبه ۱۰، شاعرانه و امروزی) از حاشیه به مرکز رسیدند. این صعود، همزمان با افزایش حساسیت نهادهای مذهبی و رسمی به نامگذاریها بود؛ جایی که گزارش‌های رسمی از قم و نهادهای فرهنگی، نام‌های مدرن را به چالش کشیدند و حتی پیشنهاد ممنوعیت برخی را دادند.

در سال ۱۴۰۳، این گرایش به اوج رسید. نام‌های دخترانه مانند نورا (رتبه ۲، نامی نورانی و مدرن)، ماهلین (رتبه ۳، ترکیبی ترکی و نوین)، هانا (رتبه ۴، بین‌المللی) و رستا (رتبه ۵، تثبیت‌شده از سال قبل) نه تنها رتبه‌های برتر را اشغال کردند، بلکه نشان‌دهنده ترجیح والدین به نام‌هایی با هویت مستقل از تبلیغات غلط نهادهای فرهنگی بودند. برای پسران، آراد (رتبه ۴)، آیهان (رتبه ۵)، شاهان (رتبه ۶) و سامیار (رتبه ۱۰) با رتبه‌های بالا، بازتابی از تمایل به ریشه‌های ایرانی باستانی و نیز نام‌های

نگاهی به نام‌ها و نامگذاری‌های نوزادان ایرانی در ۱۰ سال گذشته حکایتی جالب است و حرف‌های زیادی برای گفتن دارد.

در سال‌های اخیر، نامگذاری نوزادان در ایران شاهد تحولاتی چشمگیر بوده است؛ جایی که نام‌های مذهبی سنتی مانند فاطمه و محمد همچنان در صدر جدول‌ها جای دارند، اما نام‌های نوظهور و مدرن و یا اسامی برآمده از دل اقوام ایرانی با سرعت فزاینده‌ای به رتبه‌های برتر نفوذ کرده‌اند.

روند نامگذاری فرزندان، نه تنها بازتابی از تغییرات اجتماعی و فرهنگی است، بلکه نشان‌دهنده واکنش مردم به عملکردهای نهادهای فرهنگی است.

در سال ۱۳۹۴، نام‌های مدرن دخترانه مانند یاسمین (رتبه ۶) و پرپسا (رتبه ۱۰) و پسرانه مانند امیرحسین (رتبه ۴) و امیرعلی (رتبه ۵) ظاهر شدند، اما هنوز حاشیه‌ای بودند و در سایه نام‌های مذهبی مانند زهرا (رتبه ۲) و حسین (رتبه ۳) قرار داشتند. این سال، نمادی از تعادل نسبی بود، جایی که حساسیت‌های رسمی به نام‌های "غیرمذهبی" کم‌رنگ‌تر بود.

به سال ۱۴۰۰ که می‌رسیم، موج مدرن‌گرایی شتاب می‌گیرد. نام‌های دخترانه نوظهور مانند رستا (رتبه ۳، به معنای رستگاری، اما با ریشه‌های باستانی

در آستانه مهر؛ بازگشت به کلاس درس، خروج از دنیای مجازی!

گزارش: ایرنا



۴-۵ ساعت در تابستان آنلاین بوده، این زمان را به حدود یک ساعت کاهش دهند.

ایجاد نظم خواب و بیداری؛ وابستگی به فضای مجازی اغلب همراه با بیداری‌های طولانی شبانه است. تنظیم خواب از یک یا دو هفته قبل از شروع مدارس، به کودک کمک می‌کند با انرژی و تمرکز بیشتری به کلاس برگردد.

زمانی که کودک سرگرمی‌های لذت‌بخش در دنیای واقعی پیدا کند، تمایل او به گوشی و تلویزیون کاهش می‌یابد.

فعالیت‌های جایگزین جذاب؛ بازی‌های خانوادگی، ورزش، کلاس‌های هنری یا حتی کتاب‌خوانی می‌توانند جایگزین مناسبی باشند. زمانی که کودک سرگرمی‌های لذت‌بخش در دنیای واقعی پیدا کند، تمایل او به گوشی و تلویزیون کاهش می‌یابد.

مشارکت دادن کودک در تصمیم‌گیری‌ها؛ والدین به جای اعمال محدودیت‌های یک‌طرفه، بهتر است در جلسات خانوادگی با کودک گفت‌وگو کنند و قوانین مربوط به استفاده از رسانه را با هم وضع کنند. بازآموزی مهارت‌های تحصیلی؛ مرور درس‌های سال قبل، حل چند تمرین ساده یا حتی نوشتن یک متن کوتاه، ذهن کودک را دوباره با فضای یادگیری هماهنگ می‌کند.

الگوپردازی از والدین؛ اگر والدین خود دائم مشغول تلفن همراه باشند، طبیعی است که کودک نیز چنین الگویی را تکرار کند. کاهش استفاده والدین، بهترین آموزش غیرمستقیم است.

سخن پایانی
گزارش‌ها و دیدگاه کارشناسان نشان می‌دهد که مقابله با وابستگی کودکان به رسانه، تنها با محدودسازی هوشمندانه، ایجاد جایگزین‌های جذاب، الگوسازی والدین و گفت‌وگوی صمیمانه امکان‌پذیر است. اگر والدین این مسیر را از همین روزهای باقی‌مانده تا آغاز مدارس آغاز کنند، نه‌تنها فرزندانشان با انرژی و انگیزه بیشتری وارد کلاس می‌شوند، بلکه پایه‌ای محکم برای مدیریت رسانه در تمام طول سال تحصیلی شکل می‌گیرد.

نقش الگوبری از والدین

او تأکید می‌کند که الگوسازی بسیار پررنگ است؛ وقتی والدین مدام گوشی به دست هستند یا به تلویزیون خیره‌اند، طبیعی است که بچه‌ها هم همان رفتار را تکرار کنند.

تأثیرات منفی فضای مجازی بر یادگیری
یمین هشدار می‌دهد، مصرف بیش از حد رسانه، کودکان را راحت‌طلب می‌کند. آن‌ها می‌خواهند با کمترین تلاش به نتیجه برسند. همچنین ورود همزمان نور، صدا و تصویر به مغز باعث می‌شود کودک برای جذب توجه به این محرک‌های قوی عادت کند و در نتیجه، کلاس درس و صحبت‌های معلم برایش کسل‌کننده شود.

اهمیت رابطه صمیمانه والد و فرزند
به گفته او، راهکار مؤثر دیگر، داشتن رابطه دوستانه با فرزند است، وقتی گفت‌وگو صمیمانه باشد، می‌توان با مشارکت خود کودک برای استفاده از رسانه قوانین مشخص کرد. وقتی فرزند در فرآیند تصمیم‌گیری حضور دارد، اجرای قوانین برایش آسان‌تر می‌شود.

آماده‌سازی برای شروع مدرسه
یمین در پایان توصیه می‌کند که والدین فضای خانه را با حال و هوای مدرسه همراه کنند. قدیم‌ها جلد کردن کتاب‌ها و خرید لوازم‌التحریر یک مراسم خانوادگی بود. والدین می‌توانند همین حس را بازسازی کنند. مثلاً از یک هفته قبل، خاطرات شیرین دوران مدرسه خود را تعریف کنند یا از فرزندشان بخواهند حدس بزنند امسال چه تجربیاتی خواهد داشت. این کار باعث می‌شود شور و اشتیاق بازگشت به مدرسه در دل کودک زنده شود.

راهکارهای علمی برای والدین
این روانشناس به والدین راهکارهای علمی زیر را در برابر استفاده بیش از حد فرزندان خود از فضای مجازی پیشنهاد کرد:
کاهش تدریجی استفاده از رسانه‌ها؛ قطع ناگهانی دسترسی کودکان به گوشی یا تلویزیون معمولاً نتیجه معکوس دارد. والدین بهتر است به تدریج زمان استفاده را کم کنند؛ به عنوان مثال اگر کودک روزی

با نزدیک شدن به آغاز سال تحصیلی جدید، یکی از دغدغه‌های اصلی خانواده‌ها، بازگرداندن نظم و تعادل به زندگی فرزندان است که در طول تابستان ساعات زیادی را پای تلویزیون، گوشی و تبلت گذرانده‌اند. والدین باید با مدیریت هوشمندانه، جایگزین‌های سالم و گفت‌وگوهای سازنده، فرزندان خود را برای شروع دوباره مدرسه آماده کنند.

تابستان برای بسیاری از کودکان مترادف با ساعت‌های طولانی پای تلویزیون و گوشی‌های هوشمند بودن؛ بازی‌های آنلاین، کارتن‌های رنگارنگ و شبکه‌های اجتماعی جای حیاط خلوت، دوچرخه‌سواری و حتی بازی‌های ساده گروهی را گرفتند. حالا با نزدیک شدن مهر و شروع دوباره مدارس، بسیاری از والدین با این پرسش روبه‌رو هستند که چگونه می‌توان فرزندان را که به زندگی مجازی خو گرفته‌اند، دوباره با فضای واقعی مدرسه و یادگیری همراه کرد؟

مریم یمین روانشناس آموزشی در گفت‌وگو با خبرنگار ایرنا زندگی راهکارهایی را برای نجات کودکان از دنیای مجازی ارائه می‌دهد.

بازگشت تدریجی و تغییر سبک زندگی

مریم یمین می‌گوید: اعتیاد به رسانه‌های دیجیتال و سرگرمی‌های مجازی، نه تنها زمان ارزشمند کودکان را از بین می‌برد، بلکه بر سلامت روانی، جسمی و اجتماعی آن‌ها نیز تأثیر منفی می‌گذارد. تحقیقات نشان می‌دهد کودکانی که بیش از حد از فضای مجازی استفاده می‌کنند، دچار کاهش تمرکز، افت تحصیلی، کم‌تحرکی و مشکلات ارتباطی می‌شوند. از این رو، والدین باید با مدیریت هوشمندانه، جایگزین‌های سالم و گفت‌وگوهای سازنده، فرزندان خود را برای شروع دوباره مدرسه آماده کنند.

بازگشت به نظم آموزشی نیازمند تغییر تدریجی سبک زندگی و جایگزین‌سازی هوشمندانه است. اما این مسیر ساده نیست، زیرا جذابیت‌های دنیای مجازی حتی برای بزرگسالان هم وسوسه‌کننده است. در چنین شرایطی، نقش والدین نه در ایجاد ممنوعیت‌های سختگیرانه، بلکه در مدیریت، همراهی و الگوسازی پررنگ‌تر از همیشه است.

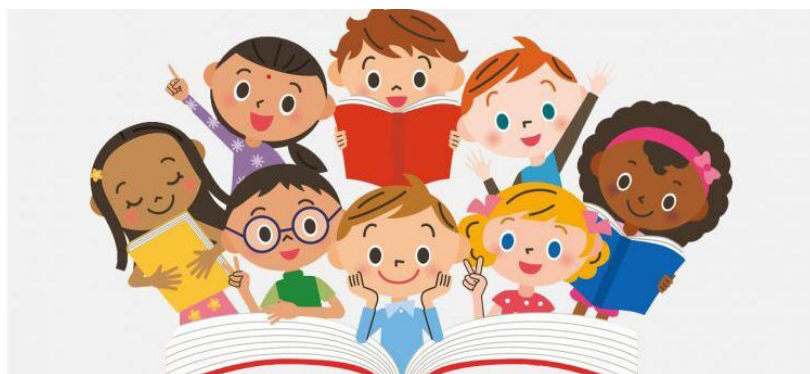
کودکانی که بیش از حد از فضای مجازی استفاده می‌کنند، دچار کاهش تمرکز، افت تحصیلی، کم‌تحرکی و مشکلات ارتباطی می‌شوند. کودکان امروز به جای تحرک، ارتباط با دیگران و نقش‌آفرینی در بازی‌های خیالی، بیشتر مصرف‌کننده محتوا هستند. آنچه نگران‌کننده است، این است که بیشتر فیلم‌ها و کارتون‌هایی که می‌بینند، تولید داخلی نیست و از نظر فرهنگی با زندگی ما همخوانی ندارند. همین موضوع باعث می‌شود کودکان به مرور بی‌انگیزه‌تر و مصرف‌گرا شد و از ریشه‌های فرهنگی خود فاصله بگیرند.

او با اعتقاد بر اینکه نمی‌توان از کودکان انتظار داشت که در مواجهه با این دنیای پرهیجان و رنگارنگ، خودشان به‌تنهایی مدیریت داشته باشند ادامه داد: حتی ما بزرگ‌ترها نیز برای محدود کردن استفاده خودمان از رسانه نیاز به تلاش زیادی داریم، پس طبیعی است که کودک نتواند به خودمراقبتی برسد.

محدودسازی هوشمندانه

این روانشناس یکی از بهترین راه‌ها برای مدیریت استفاده کودکان از رسانه‌ها را ایجاد دسترسی محدود دانست و افزود: بهتر است والدین چند فیلم یا کارتون مناسب را روی فلش یا هارد آماده کنند و به کودک حق انتخاب از بین آن چند تا را بدهند، بجای اینکه او را به دنیای بی‌انتهای بدون کنترل اینترنت بسپارند. در کنار آن باید جایگزین‌هایی مثل زمان خانوادگی، تفریحات حرکتی، دوستی‌های سالم و بازی‌های فکری وجود داشته باشد.

احیای کنگره شعر و قصه، زمینه‌ساز رونق فرهنگ بومی در هرمزگان



رشد و شکوفایی بیش از پیش عرصه فرهنگ و هنر در استان باشیم.

هرمزگان نیازمند تدوین دایره‌المعارف جامع استانداردهای هرمزگان از برنامه‌ریزی برای تدوین دایره‌المعارف جامع در هرمزگان خبر داد که هدف آن ثبت و معرفی فرهنگ، هنر، تاریخ و ظرفیت‌های طبیعی استان است.

محمد آشوری تازیانی نیز ضمن قدردانی از خدمات فرهنگی و هنری استاد رضایی پیشکسوت فرهنگ و هنر استان اظهار کرد: دایره‌المعارف هرمزگان با همکاری بنیاد ایران‌شناسی و بنیاد هرمزگان‌شناسی و به صورت جریان مردمی تدوین خواهد شد تا تمامی نیازهای فرهنگی، تاریخی، هنری و طبیعی استان در آن گردآوری شود. وی بیان کرد: این پروژه زمینه مناسبی برای معرفی ظرفیت‌ها و توانمندی‌های استان فراهم می‌کند و امیدواریم به‌زودی شاهد راه‌اندازی آن باشیم.

نماینده عالی دولت در هرمزگان همچنین ضمن قدردانی از آثار ارزشمند استاد رضایی شاعر هرمزگانی تأکید کرد: آثار ماندگار استاد رضایی گنجینه‌ای ارزشمند برای استان به شمار می‌رود.

علی رضایی پیشکسوت فرهنگ و هنر استان هرمزگان با تأکید بر اهمیت کنگره شعر و قصه این استان خواستار احیای مجدد این رویداد شد و گفت: این رویداد فرهنگی نقش بسزایی در شناسایی و معرفی چهره‌های برجسته استان دارد و حذف آن لطمه‌ای جدی به پیکره فرهنگ و هنر استان وارد کرده است.

حجت الاسلام والمسلمین محمد عبادی‌زاده نماینده ولی فقیه در هرمزگان، محمد آشوری تازیانی استاندار، فرخنده جلالی مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان، به همراه جمعی از مدیران و مسئولان استان هرمزگان روز چهارشنبه با حضور در منزل استاد علی رضایی از هنرمندان پیشکسوت استان، با اهدای لوح سپاس از سال‌ها تلاش و خدمات وی در عرصه فرهنگ و هنر تجلیل کردند.

در این دیدار که با هدف تکریم مفاخر فرهنگی و هنری استان هرمزگان برگزار شد، استاد رضایی با ابراز خرسندی از حضور مسئولان محلی، بر ضرورت تداوم ارتباط با پیشکسوتان فرهنگ و هنر و احیای کنگره شعر و قصه استان تأکید کرد.

رضایی گفت: احیای این کنگره علاوه بر شناسایی و معرفی چهره‌های برجسته استان می‌تواند زمینه‌ساز برنامه‌هایی در راستای حفظ آیین‌ها، رسوم محلی و معرفی صنایع دستی باشد.

وی ضمن قدردانی از حمایت‌های محمد آشوری استاندار هرمزگان یادآور شد: در سال‌های گذشته، نخستین نمایشگاه کتاب با حمایت ایشان در پارک

جنگلی بندرعباس برگزار شد که میزبان مجموعه‌ای از آثار فاخر و ارزشمند بود؛ همچنین با همکاری وی، تنها خانه فرهنگ بندرعباس تجهیز و فعال شد.

این هنرمند پیشکسوت، انتخاب فردی بومی و آشنا با ظرفیت‌های استان برای مسئولیت استاندارد را اقدامی مثبت ارزیابی کرد و افزود: امیدوارم با ادامه حمایت‌های مسئولان به‌ویژه استاندار هرمزگان، شاهد

راز سلامتی مو، در بشقاب غذای شما

گزارش: ایرنا



غشای پوسته تخم مرغ یا مکمل های دریایی، بهبود تراکم یا براقیت مو را نشان دادند، هرچند دانشمندان نسبت به احتمال سوگیری در این نتایج هشدار داده اند. اهمیت سبک زندگی

سلامت مو تنها به نوع غذاها بستگی ندارد، بلکه سبک زندگی کلی هم بر روی آن نقش دارند. کم خوابی، استرس مزمن، مصرف دخانیات و بی تحرکی همگی می توانند شرایط را بدتر کنند. برای همین، متخصصان توصیه می کنند علاوه بر اصلاح رژیم غذایی، مدیریت استرس و خواب کافی را هم باید جدی بگیریم.

نتیجه گیری

ریزش مو فقط یک مشکل زیبایی نیست. بسیاری از افراد پس از شروع ریزش مو، دچار کاهش اعتماد به نفس و مشکلات روحی می شوند. حتی در مواردی، افسردگی و اضطراب هم گزارش شده است. بنابراین وقتی یک عامل ساده مثل تغذیه می تواند این روند را کند یا متوقف کند، توجه به آن اهمیت دوچندانی پیدا می کند. این بررسی بزرگ نشان می دهد که برای داشتن موهای سالم، تنها نباید به ژنتیک تکیه کرد. تغذیه روزانه، انتخاب نوشیدنی ها، مصرف یا پرهیز از مکمل ها و حتی سبک زندگی، همه با هم در این مسیر نقش دارند.

بنابراین برای مراقبت بهتر از موهایتان:

سطح ویتامین D و آهن بدن را در حد مطلوب نگه دارید.

مصرف نوشیدنی های شیرین و الکل را به حداقل برسانید.

پروتئین کافی دریافت کنید.

سبزیجات متنوع، سویا و منابع گیاهی را در رژیم خود بگنجانید.

استرس و کم خوابی را مدیریت کنید. تا موهایی زیبا، براق و پر پشت داشته باشید.

انرژی را پر از قندهای ساده هستند. این قندها علاوه بر افزایش خطر دیابت و چاقی، به طور غیرمستقیم بر روی ریزش موها اثر می گذارند. افزایش قند خون و التهاب ناشی از آن می تواند جریان خون رسانی به فولیکول ها را مختل کند. همین امر سبب می شود فولیکول ها ضعیف شده و بر روند ریزش مو سرعت بخشد.

جالب است بدانید در مطالعه ای که روی بیش از هزار مرد جوان چینی انجام شد، مشخص شد کسانی که مصرف نوشیدنی های شیرینشان از سه و نیم لیتر در هفته بیشتر بود، چند برابر بیش از سایرین دچار ریزش مو شده بودند.

تاثیر الکل بر ریزش مو

الکل یکی دیگر از متهمان اصلی در این زمینه است. مصرف الکل نه تنها احتمال ریزش مو را افزایش می دهد، بلکه با سفید شدن زود هنگام موها نیز ارتباط دارد. دلیلش ساده است: الکل جذب مواد مغذی در بدن را مختل می کند و همین امر، بدن را با کمبودهایی مواجه می سازد که نتیجه اش در فولیکول های مو نمایان می شود.

مواد غذایی مفید برای مو

این پژوهش فقط بر روی عوامل منفی که بر روی ریزش مو تاثیر دارد تمرکز ندارد بلکه به مواد غذایی مفید بر رشد و پر پستی مو نیز می پردازد. این مواد عبارتند از:

چای سبز: مکمل های حاوی چای سبز در چند آزمایش بالینی با کاهش ریزش مو همراه بودند.

برگ خرمالو: در این آزمایش، عصاره برگ های خرمالو موجب افزایش ضخامت تارهای مو می شود.

سویا و سبزیجات خانواده کلم: هرچند نتایج قطعی نبود، اما مصرف بیشتر این مواد غذایی با کاهش ریزش مو ارتباط دارد.

کمپلکس های پروتئینی و مکمل های خاص: برخی ترکیبات مانند

آیا می دانستید زیبایی و سلامت موهای شما از آشپزخانه شروع می شود؟ بله، درست شنیدید! «راز سلامتی مو در بشقاب غذای شما» پنهان است. با تغذیه درست و اصولی، می توانید به موهای خود جانی دوباره ببخشید و با ریزش مو خداحافظی کنید.

ریزش مو مشکلی است که امروزه افراد زیادی در سراسر جهان با آن دست و پنجه نرم می کنند. شاید در نگاه اول، موضوعی ساده یا صرفاً یک دغدغه زیبایی به نظر برسد، اما واقعیت این است که مو برای بسیاری از ما چیزی فراتر از یک عنصر ظاهری است. سلامت مو رابطه مستقیمی با اعتماد به نفس، سلامت روانی و حتی احساس تعلق اجتماعی دارد به همین خاطر وقتی روند ریزش مو آغاز می شود، افراد به سرعت به دنبال دلیل و درمان آن می گردند. در گذشته عوامل ژنتیکی و هورمونی مهمترین عامل ریزش مو شناخته می شد، اما تحقیقات جدید نشان می دهد: تغذیه و سبک زندگی روزمره نقشی به همان اندازه مهم و گاهی حتی تعیین کننده در سلامت موها دارند. بر اساس گزارش منتشره در سایت مدیکال نت: مصرف بالای نوشیدنی های شیرین می تواند احتمال ریزش مو را به شکل قابل توجهی افزایش دهد.

علت نقش تغذیه بر سلامت مو

مو یک بافت زنده است که رشد آن از طریق فولیکول ها صورت می گیرد. فولیکول ها به مواد مغذی، اکسیژن و هورمون ها برای ادامه فعالیت نیاز دارند. اگر بدن در دریافت مواد مغذی کلیدی مانند پروتئین، آهن، ویتامین D یا دیگر ریزمغذی ها دچار کمبود شود، این کمبود به سرعت در کیفیت موها نمایان خواهد شد. موها شکننده می شوند، رشدشان کند شده و در نهایت ریزش آن آغاز می شود.

دانشمندان معتقدند همان طور که سوء تغذیه باعث ریزش گسترده مو می شود، انتخاب های کوچک غذایی روزانه نیز روی سلامت مو تاثیر دارد. بنابراین اینکه در طول هفته چه می خوریم و چه می نوشیم، می تواند تفاوت بزرگی در میزان ریزش مو ایجاد کند.

مرور یک تحقیق بزرگ

در یک بررسی سیستماتیک، که در مجموع، بیش از ۶۱ هزار نفر در آن شرکت کرده بودند، یافته ها نشان داد که، کمبود ویتامین های زیر بر روی ریزش مو تاثیر مستقیمی دارد:

ویتامین D: سطح پایین این ویتامین به طور مستقیم با ریزش بیشتر مو، به ویژه آلوپسی (ریزش موی خودایمنی) و آلوپسی آندروژنتیک (طاسی الگوی مردانه و زنانه) مرتبط است.

نوشیدنی های شیرین: مردانی که بیش از سه و نیم لیتر نوشیدنی شیرین در هفته مصرف می کردند، به شکل قابل توجهی بیشتر دچار ریزش مو شده بودند.

آهن: کمبود آهن به کاهش رشد مو منجر می شود، در حالی که مکمل آهن به بهبود وضعیت کمک می کند.

پروتئین: مردانی که رژیم غذایی بسیار کم پروتئین داشتند، در عرض فقط دو هفته شاهد تغییرات منفی در ضخامت و رنگدانه های مو بودند.

نقش نوشیدنی های شیرین بر ریزش مو

یکی از یافته های جالب این پژوهش، اثر نوشیدنی های شیرین بر ریزش مو بود. نوشابه ها، آبمیوه های صنعتی و نوشیدنی های

ممنوعیت سفر زیر ۱۸ ساله ها به جزایر هرمزگان بدون رضایت والدین



اسحاق اصلاحی عضو هیات مدیره تعاونی شناورداران بندر شهید حقانی (نگین قشم):

است. هم اکنون روزانه حدود ۴۰ شناور نزدیک به ۲ هزار و ۵۰۰ مسافر را از بندرعباس را از اسکله شهید حقانی بندرعباس به عنوان بزرگترین بندر مسافری ایران به مقصد جزایر قشم، هرمز و لارک جابه جا می کنند.

قیمت بلیط شناور به مقصد جزیره قشم برای گردشگران ۲۳۵ هزار تومان و برای قشموندان ۱۲۵ هزار تومان (یک بار در هفته) و قیمت بلیط سفر دریایی به جزیره هرمز برای گردشگران ۲۳۵ هزار تومان و برای اهالی جزیره هرمز ۷۵ هزار تومان (بدون محدودیت) اعلام شده است.

براساس دستورالعمل اداره کل بندر و دریانوردی هرمزگان افراد زیر ۱۸ سال برای سفر دریایی به جزایر قشم، هرمز و لارک و هنگام خرید بلیط یا باید همراه با یکی از والدین خود باشند و یا رضایت نامه والدین را داشته باشند.

این دستورالعمل ۲۴ شهریورماه ۱۴۰۴ ابلاغ شده و با درج مشخصات در یک فرم ویژه به انضمام رضایت نامه، از همین تاریخ اجرا می شود.

دلیل این تصمیم، اطلاع قطعی والدین از خروج فرزندان زیر ۱۸ سال از شهر و پیشگیری از مسائل احتمالی بعدی

اخبار حوزه زنان

آموزشگاه‌های صنایع‌دستی و هنرهای سنتی از طریق سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور انجام می‌شد، اما با ابلاغ آیین‌نامه جدید، اداره‌کل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی هرمزگان مستقیماً مسئول صدور این مجوزها شده است. سرپرست اداره‌کل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی هرمزگان افزود: تمام هنرمندان دارای درجه‌یک صنایع‌دستی می‌توانند آموزشگاه تأسیس کنند. در صورت عدم توانایی تأمین سرمایه اولیه، امکان همکاری با سرمایه‌گذار فراهم است و هنرمند درجه‌یک به‌عنوان مدیر فنی آموزشگاه فعالیت خواهد کرد. او با بیان اینکه این اقدام می‌تواند مسیر رشد و توسعه آموزش‌های مهارتی صنایع‌دستی را تسهیل کند، تأکید کرد: هدف این طرح ارتقای سطح آموزش‌های صنایع‌دستی، تقویت هنرهای سنتی و حمایت از هنرمندان استان است تا ضمن حفظ میراث‌فرهنگی، فرصت‌های اشتغال و کارآفرینی نیز فراهم شود. رئیسی همچنین خاطرنشان کرد: سامانه صدور مجوزها، فرآیند درخواست و صدور مجوز را شفاف و سریع می‌کند و هنرمندان می‌توانند به‌صورت آنلاین مراحل ثبت‌نام و پیگیری درخواست خود را انجام دهند. سرپرست اداره‌کل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی هرمزگان در پایان گفت: توسعه آموزشگاه‌های صنایع‌دستی نه‌تنها به حفظ هنرهای سنتی کمک می‌کند، بلکه نقش مؤثری در ترویج فرهنگ بومی، جذب گردشگر و ایجاد فرصت‌های اقتصادی برای هنرمندان و جامعه محلی خواهد داشت.

سختگوی قوه قضائیه:

متهم ۱۴۰ مورد سقط عمدی غیرقانونی در هرمزگان به اعدام محکوم شد

سختگوی قوه قضائیه با بیان اینکه در استان هرمزگان، یک متهم با انجام ۱۴۰ مورد سقط عمدی غیرقانونی محکوم به اعدام شد و پرونده در دیوان عالی کشور در حال بررسی است، گفت: پس از اعلام نظر دیوان عالی، اقدامات اجرایی اطلاع‌رسانی خواهد شد.

اصغر جهانگیر، سختگوی قوه قضائیه درباره سقط جنین و برخورد با فروش غیرمجاز داروهای مرتبط گفت: موضوع کاهش نرخ ازدواج و کاهش جمعیت در سال‌های آینده باعث شده قوه قضائیه با همکاری سایر نهادها اقدامات قانونی برای پیشگیری از سقط جنین غیرقانونی را در دستور کار قرار دهد.

وی ادامه داد: یکی از اقدامات مهم، ابلاغ دستورالعمل اجرایی ماده ۵۶ قانون جوانی جمعیت در سال ۱۴۰۲ بود که کمیسیون‌های پزشکی قانونی با حضور پزشکان متعهد و قضات آموزش‌دیده تشکیل می‌شود. بر اساس این دستورالعمل، سقط جنین تنها در مواردی که جان مادر در خطر باشد یا جنین دچار ناهنجاری شدید باشد، مجاز است. خوشبختانه با اجرای این دستورالعمل کاهش سقط جنین پس از چهار ماهگی ثبت شده است. جهانگیر گفت: در راستای ماده ۵۷ قانون جوانی جمعیت، قوه قضائیه با همکاری وزارت بهداشت و سایر نهادها ۳۴ برنامه پیشگیرانه تدوین و به دستگاه‌های اجرایی ابلاغ کرده است. همچنین از سال ۱۴۰۲ ارائه مشاوره و آموزش پیشگیرانه در استان‌ها آغاز شده است. سختگوی قوه قضائیه گفت: در سقط جنین اکثر موارد غیرقانونی است و اکثر سقط‌ها خارج از مراکز درمانی و به‌صورت غیرقانونی انجام می‌شود. بنابراین نیاز است دستگاه‌های مختلف از جمله فراجا، وزارت اطلاعات، صداوسیما و سایر نهادهای حمایتی به وزارت بهداشت کمک کنند تا وظایف قانونی به‌درستی اجرا شود. وی گفت: در معاونت پیشگیری از وقوع جرم قوه قضائیه از اسفند سال گذشته کارگروهی با حضور تنخکان، اساتید دانشگاه و مسئولین اراندازی شد و تاکنون ۱۸۸ جلسه در سراسر کشور برگزار شده است. تا کنون ۳۶۴ پرونده مرتبط با سقط جنین غیرقانونی تشکیل شده و پیگیری می‌شود.

جهانگیر با بیان اینکه در استان هرمزگان، یک متهم با انجام ۱۴۰ مورد سقط عمدی غیرقانونی محکوم به اعدام شد و پرونده در دیوان عالی کشور در حال بررسی است، گفت: پس از اعلام نظر دیوان عالی، اقدامات اجرایی اطلاع‌رسانی خواهد شد. همچنین سالانه کمتر از ۵ هزار فقره پرونده مرتبط با سقط جنین در کشور ثبت می‌شود. هدف ما ارتقای آگاه‌سازی عمومی است، زیرا بسیاری از سقط‌ها به‌صورت خودخواسته و خارج از مراکز درمانی و با داروهای عرضه‌شده در بازار سیاه انجام می‌شود. جهانگیر درباره فروش داروهای سقط جنین گفت: طبق ماده ۵۸ قانون جوانی جمعیت، خرید، فروش و توزیع این داروها خارج از سامانه‌های رسمی و بدون نسخه پزشکی مجازات دارد. حتی فعالیت در فضای مجازی مشمول پیگرد قانونی است. از مردم تقاضا داریم در صورت اطلاع از عرضه غیرقانونی این داروها، مراتب را به مراجع ذی‌ربط اطلاع دهند.

هندبال ساحلی قهرمانی بانوان کشور: دو بانوی هرمزگانی مسابقات را قضاوت کردند

داوران هرمزگانی مسابقات هندبال ساحلی قهرمانی بانوان کشور را قضاوت کردند. مسابقات هندبال ساحلی قهرمانی بانوان کشور از ۲۰ شهریور با حضور ۱۲ تیم به میزبانی نوشهر در استان مازندران برگزار شد که در این مسابقات دو داور هرمزگانی مسابقات را قضاوت کردند. در این مسابقات داوران طاهره محمدی و ساجده معمار زاده به عنوان داوران هرمزگانی این رقابت‌ها را قضاوت کردند که نشان از توانمندی داوران هرمزگان در کشور دارد.

ماده‌ای وجود دارد که به مادران باردار و شیرده، بسته‌های غذایی و بهداشتی ماهیانه اعطا می‌کند. اما این بسته‌ها تنها به دهک‌های پایین درآمدی تعلق می‌گرفت. در طرح جدید، این محدودیت برداشته شده و تمامی مادران می‌توانند از کمک‌هزینه ماهیانه بهره‌مند شوند.

بانکی‌پور فرد همچنین به اهمیت حمایت‌های مالی و قانونی از خانواده‌ها اشاره کرد و گفت: کمک‌هزینه ۲ میلیون‌تومانی به‌تنهایی ممکن است برای تمامی خانواده‌ها کافی نباشد، به‌ویژه برای دهک‌های پایین درآمدی؛ بنابراین، نیاز به بسته‌های حمایتی تکمیلی و قوانین حمایتی دیگر احساس می‌شود. همچنین، مسئله بیمه و تأمین امنیت شغلی برای مادران باردار و شیرده از دیگر موضوعاتی است که باید موردتوجه قرار گیرد.

بانکی‌پور فرد به روند جمعیتی کشور در سال‌های اخیر پرداخت و اظهار داشت: ما در سال‌های ۱۴۰۰ تا ۱۴۰۲ شاهد بهبود نسبی در روند جمعیتی بودیم. سقوط آزاد جمعیت که قبلاً وجود داشت، با اجرای قانون جمعیت کند شده است. اما هنوز نیاز به اقدامات بیشتر و حمایت‌های گسترده‌تر احساس می‌شود.

وی تأکید کرد: امیدوارم این طرح جدید بتواند گامی مؤثر در راستای حمایت از خانواده‌ها و افزایش نرخ باروری در کشور باشد. ما باید با اجرای سیاست‌های حمایتی و ایجاد شرایط مناسب برای پرورش نسل آینده، به سمت تعادل جمعیتی حرکت کنیم. این طرح می‌تواند فرصتی برای خانواده‌هایی باشد که برنامه‌ریزی برای فرزندآوری دارند و امیدواریم نتایج مثبت آن را در سال‌های آینده شاهد باشیم.

بانکی‌پور فرد گفت: طرح حمایتی جدید برای مادران باردار و شیرده که از سال ۱۴۰۵ اجرایی خواهد شد، می‌تواند گامی مهم در راستای حمایت از خانواده‌ها و افزایش نرخ باروری در کشور باشد. با توجه به چالش‌های جمعیتی پیشرو، اجرای چنین طرح‌هایی می‌تواند به بهبود شرایط جمعیتی و ایجاد تعادل در جامعه کمک کند.

نماینده مردم اصفهان در مجلس شورای اسلامی گفت: این طرح می‌تواند به‌عنوان نمادی از توجه دولت به مسائل خانواده و جمعیت تلقی شود. با اعطای کمک‌هزینه ماهیانه به‌تمامی مادران، دولت نشان داده است که حمایت از خانواده‌ها و نسل آینده را در اولویت قرار داده است.

وی افزود: بااین‌حال، کارشناسان معتقدند که برای دستیابی به نتایج مطلوب، نیاز به اقدامات تکمیلی و حمایت‌های بیشتر است. مسائلی مانند تأمین مسکن، اشتغال و امنیت شغلی برای خانواده‌ها، به‌ویژه برای دهک‌های پایین درآمدی، باید موردتوجه قرار گیرد.

بانکی‌پور فرد در آخر تأکید کرد: در نهایت، طرح حمایتی جدید برای مادران باردار و شیرده می‌تواند به‌عنوان گامی مثبت در راستای حمایت از خانواده‌ها و افزایش نرخ باروری در کشور تلقی شود. با اجرای این طرح و اقدامات تکمیلی، امید است که روند جمعیتی کشور بهبود یابد و نسل آینده در شرایطی مناسب پرورش یابد.

دیدار مسئولان استان با نیایش سلیمی، استعداد درخشان پارا وزنه‌برداری هرمزگان

مدیرکل بهزیستی استان هرمزگان به همراه نائب رئیس هیئت ورزش جانبازان و توانیابان استان با حضور در منزل نیایش سلیمی، ملی پوش وزنه برداری جانبازان و توان یابان ، با وی و مادر فداکارش دیدار و گفت‌وگو کردند.

سامیه جهانشاهی مدیرکل بهزیستی استان هرمزگان به همراه نائب رئیس هیئت ورزش جانبازان و توانیابان استان، مسئول تربیت بدنی بهزیستی و دبیر هیئت ورزش‌های جانبازان و توانیابان با حضور در منزل نیایش سلیمی، ملی پوش وزنه برداری جانبازان و توان یابان ، با وی و مادر فداکارش دیدار و گفت‌وگو کردند.

در این دیدار، ضمن بررسی وضعیت زندگی و شرایط خانوادگی این ورزشکار، تصمیماتی در راستای رفع برخی از چالش‌ها و مشکلات وی اتخاذ شد. نیایش سلیمی که به عنوان یکی از ظرفیت‌های مهم و آینده‌دار ورزش معلولین استان شناخته می‌شود، تاکنون توانسته است با وجود محدودیت‌های جسمی و شرایط خاص زندگی، مسیر موفقیت را با اراده‌ای مثال‌زدنی طی کند. این دانش‌آموز کوشا که در مقطع دوم متوسطه مشغول به تحصیل است، همزمان با پیگیری تحصیلات خود، به تمرینات حرفه‌ای وزنه‌برداری نیز می‌پردازد و آموزش زبان انگلیسی را نیز در برنامه روزانه‌اش گنجانده است.

نیایش با حضور در ۶ مرحله اردوی تیم ملی پارا وزنه‌برداری، استعداد بالای خود را به اثبات رسانده و در حال حاضر نیز در آستانه حضور در رقابت‌های آسیایی، با انگیزه بالا مشغول آمادگی جسمانی و فنی است. مسئولان حاضر در این دیدار ضمن تقدیر از تلاش‌های این نوجوان بارآزاده و مادر وی، بر حمایت جدی از ادامه مسیر ورزشی و تحصیلی نیایش تأکید کردند.

مجوز آموزشگاه‌های صنایع‌دستی توسط اداره‌کل میراث‌فرهنگی صادر می‌شود

سرپرست اداره‌کل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی هرمزگان اعلام کرد که صدور مجوز آموزشگاه‌های صنایع‌دستی و هنرهای سنتی ازاین‌پس در سامانه صدور مجوزها و توسط این اداره‌کل انجام می‌شود.

عباس رئیسی با اعلام این خبر گفت: پیش‌ازاین صدور مجوز

رئیس هیئت کونگ‌فو و هنرهای رزمی هرمزگان خبر داد دختر هرمزگانی مدال برنز را کسب کرد

بانوی کونگ‌فوکار هرمزگانی در رقابت‌های کشوری افتخارآفرینی کرد. فاضل نعمانی رئیس هیئت کونگ‌فو و هنرهای رزمی استان هرمزگان گفت: ساغر شفیع‌زاده، نماینده استان مدال برنز مسابقات قهرمانی انتخابی کشوری در رده سنی جوانان را به خود اختصاص داد. وی بیان داشت: این مسابقات در استان کردستان، شهر سنندج برگزار شد، و دختر هرمزگانی موفق شد مدال برنز را کسب کند.

فاضل نعمانی رئیس هیئت کونگ‌فو و هنرهای رزمی گفت:

بی‌تردید این موفقیت، نشان‌دهنده ظرفیت‌های بالای ورزشکاران استان هرمزگان در عرصه‌های ملی بوده و نویدبخش آینده‌ای روشن برای ورزش‌های رزمی بانوان استان است و از تلاش‌های تمامی مربیان، داوران و ورزشکاران که با همت و پشتکار، نام هرمزگان را در میادین کشوری بلندآوازه می‌سازند، قدردانی می‌نمایم.

صعود دختران بسکتبال ایران به نیمه‌نهایی کاپ آسیا

تیم بسکتبال کمتر از ۱۶ سال دختران ایران با پیروزی مقابل مالزی به نیمه‌نهایی کاپ آسیا، ۲۰۲۵ مالزی راه یافت.

دختران بسکتبال ایران در مرحله پلی‌آف نیمه‌نهایی رقابت‌های کاپ آسیا ۲۰۲۵ (دیویژن B) به مصاف مالزی رفتند که این بازی در نهایت با نتیجه ۶۲ بر ۳۳ به سود نماینده کشورمان به پایان رسید تا در نیمه‌نهایی به مصاف هنگ‌کنگ بروند.

نتایج چهار کوارتر این دیدار به شرح زیر است:

کوارتر اول: ۱۹ - ۸ / ایران

کوارتر دوم: ۱۳ - ۱۱ / ایران

کوارتر سوم: ۱۳ - ۴ / ایران

کوارتر چهارم: ۱۷ - ۱۰ / ایران

در این دیدار الینا کاظم اوینی با کسب ۲۵ امتیاز، ۳ ریباند، ۶ توپ‌ریایی، ۳ پاس‌گل و کارایی ۲۲ به عنوان بهترین بازیکن زمین انتخاب شد. دختران بسکتبال ایران روز پنجشنبه ۲۷ شهریور به مصاف هنگ‌کنگ خواهند رفت. ساعت برگزاری این دیدار هنوز اعلام نشده است.

بسکتبالیست‌های کشورمان در مرحله گروهی رقابت‌های کاپ آسیا مقابل هند نتیجه را واگذار کردند و برابر سامو و ازبکستان به پیروزی رسیدند و به عنوان تیم دوم گروه A درمرحله پلی‌آف صعود به دور نیمه‌نهایی مقابل مالزی به رقابت پرداختند.

اسامی بازیکنان تیم ملی به شرح زیر است:

ریحانه مقلانو، اسماء شادروح، آناهیتا امینی، پریا مهرمند، سارا مختاری، الینا کاظم اوینی، هستی خزایی، النا احمدیان، یکتا شبانی، عسل برومند، مبینا بریهی و فاطمه‌زهر نعمتی.

سروه ضرعامیان به عنوان سرمربی این تیم را هدایت می‌کند.

جزئیات طرح اعطای کمک‌هزینه ۴۸ میلیون‌تومانی به مادران باردار

عضو حقیقی شورای‌عالی انقلاب‌فرهنگی گفت: از سال ۱۴۰۵ کمک‌هزینه ماهیانه ۲ میلیون‌تومانی برای مدت ۲۴ ماه به‌تمامی مادران واجد شرایط اختصاص می‌یابد.

امیرحسین بانکی‌پور فرد، نماینده مردم اصفهان در مجلس شورای اسلامی و عضو حقیقی شورای‌عالی انقلاب‌فرهنگی، به تشریح جزئیات طرح حمایتی جدید برای مادران باردار و شیرده پرداخت و گفت: این طرح که به‌تازگی در شورای‌عالی انقلاب‌فرهنگی تصویب و توسط رئیس‌جمهور ابلاغ شده است، گامی مهم در راستای حمایت از خانواده‌ها و افزایش نرخ باروری در کشور محسوب می‌شود.

بانکی‌پور فرد در این مصاحبه اظهار داشت: در جلسه گذشته شورای‌عالی انقلاب‌فرهنگی که به بررسی وضعیت جمعیتی کشور

و مسائل مرتبط با جوانان اختصاص داشت، چند مصوبه مهم به تصویب رسید. یکی از این مصوبات، اعطای کمک‌هزینه ماهیانه ۲ میلیون‌تومانی به مادران باردار و شیرده است که از سال ۱۴۰۵ اجرایی خواهد شد. وی در رادیو گفت‌وگو افزود: این کمک‌هزینه به مدت ۲۴ ماه به مادرانی که در سال ۱۴۰۵ فرزند به دنیا می‌آورند، پرداخت خواهد شد. نکته مهم این است که این طرح شامل تمامی خانواده‌ها می‌شود و هیچ محدودیتی برای دهک‌های درآمدی در نظر گرفته نشده است. این بدان معناست که تمامی مادران، فارغ از سطح درآمدشان، می‌توانند از این کمک‌هزینه بهره‌مند شوند.

نماینده مردم اصفهان در مجلس با اشاره به چالش‌های جمعیتی کشور تأکید کرد: ما در سال‌های اخیر با کاهش قابل‌توجه نرخ باروری مواجه بوده‌ایم. به‌عنوان مثال، در یک سال گذشته، تعداد مادران در گروه سنی ۴۰ تا ۴۰ سال، ۳۷۰ هزار نفر کاهش یافته است. این گروه سنی، اصلی‌ترین بارورندگان جامعه هستند و کاهش تعداد آنها می‌تواند تأثیر قابل‌توجهی بر روند جمعیتی کشور داشته باشد. حدود ۹۰ درصد باروری در کشور توسط مادران این گروه سنی انجام می‌شود. بانکی‌پور فرد ادامه داد: باوجود این چالش‌ها، ما توانسته‌ایم روند سقوط آزاد جمعیت را تا حدودی مهار کنیم. قبل از اجرای قانون جمعیت، سالانه ۱۷۰ هزار تولد کاهش می‌یافت، اما با اجرای این قانون، این روند کند شده است. بااین‌حال، هنوز راه زیادی تا رسیدن به وضعیت مطلوب در پیش داریم.

وی در مورد جزئیات بیشتر این طرح توضیح داد: در قانون جمعیت،

پرورش کودک شاد و مسئول با قدرت بازی و خلاقیت خانگی

گزارش: ایرنا



چطور می‌توان کودک شاد، خلاق و مسئولیت‌پذیر داشت، بدون کلاس‌های گران و اسباب‌بازی‌های لوکس؟ جواب این سؤال، در خانه و با راهکارهایی ساده اما هوشمندانه نهفته است. در شرایطی که تورم و فشار اقتصادی بخش بزرگی از ذهن والدین را درگیر کرده است، بسیاری از خانواده‌ها تصور می‌کنند تربیت درست فرزند نیازمند هزینه‌های کلان است؛ از ثبت‌نام در مدارس غیرانتفاعی و کلاس‌های آموزشی گران‌قیمت گرفته تا اسباب‌بازی‌های هوشمند و وسایل مدرن. اما واقعیت این است که مهم‌ترین مؤلفه در تربیت فرزند نه پول، بلکه خلاقیت، توجه و همراهی والدین است. در ادامه، راهکارهایی کم‌هزینه و در عین حال هوشمندانه برای پرورش بهتر کودکان در شرایط اقتصادی امروز مرور می‌کنیم.

بازی به جای اسباب‌بازی

کودکان بیش از آنکه به انبوه اسباب‌بازی‌های رنگارنگ نیاز داشته باشند، به بازی کردن با والدین احتیاج دارند. بازی‌های ساده و قدیمی مثل اسم و فامیل، دوز، پانتومیم یا حتی درست کردن کاردستی با وسایل ساده خانه، نه تنها هزینه‌ای ندارد بلکه خلاقیت، تمرکز و مهارت‌های اجتماعی کودک را تقویت می‌کند. پژوهش‌ها نیز نشان داده‌اند کودکانی که در فضای بازی تعاملی رشد می‌کنند، اعتمادبه‌نفس بالاتری دارند تا آن‌هایی که تنها در محاصره اسباب‌بازی‌های گران قرار می‌گیرند.

کتابخانه کوچک خانگی

لازم نیست همیشه کتاب‌های تازه و گران بخریم. می‌توان با تبادل کتاب میان دوستان یا استفاده از کتابخانه‌های عمومی، دریچه‌ای تازه پیش روی کودک گشود. حتی بلندخوانی روزانه چند دقیقه‌ای از یک کتاب ساده یا قصه‌گویی مادر و پدر، اثر عمیق‌تری از هر کلاس داستان‌نویسی دارد و دنیای خیال کودک را شکوفا می‌کند.

آموزش مهارت‌های زندگی در خانه

خانه می‌تواند بهترین کلاس مهارت‌آموزی باشد. آشپزی ساده، دوخت‌ودوز، کاشتن یک گیاه در گلدان، تعمیر وسایل کوچک یا مدیریت پول توجیبی، همگی مهارت‌هایی واقعی هستند که کودک را برای زندگی آینده آماده می‌کنند. این فعالیت‌ها کم‌هزینه‌اند اما روحیه مسئولیت‌پذیری و استقلال را در کودک تقویت می‌کنند.

استفاده هوشمندانه از فضای مجازی

فضای مجازی اگر رها شود، تهدیدی جدی برای کودک است، اما اگر مدیریت شود، فرصتی آموزشی خواهد بود. والدین می‌توانند

از اپلیکیشن‌های رایگان، کانال‌های قصه‌گویی یا مستندهای کودکان بهره ببرند. نکته مهم این است که کودک نباید تنها رها شود؛ بلکه همراهی والدین ضروری است. علاوه بر این، تعیین زمان‌بندی مشخص (مثلاً یک ساعت در روز) مانع اعتیاد کودک به صفحه‌نمایش می‌شود

جایگزین‌های ارزان برای تفریح

تفریح همیشه به معنای سفرهای پرهزینه نیست. یک پیاده‌روی عصرگاهی خانوادگی، گردش در پارک‌های محلی یا بازدید از مکان‌های فرهنگی رایگان مانند موزه‌ها و نمایشگاه‌های عمومی می‌تواند شادی و تنوع را به زندگی کودک بیاورد. چنین تجربه‌های ساده‌ای به فرزند می‌آموزد که شادی وابسته به پول زیاد نیست.

توجه به نیاز عاطفی فرزند

گوش دادن فعال به حرف‌های کودک، بیش از هر هدیه مادی بر شخصیت او اثر می‌گذارد. والدینی که روزانه زمانی مشخص را صرف گفت‌وگو با فرزندشان می‌کنند، در واقع یک سرمایه‌گذاری عاطفی بلندمدت انجام می‌دهند. این کار هزینه‌ای ندارد اما پایه امنیت روانی و اعتماد کودک را می‌سازد.

الگوسازی به جای نصیحت

کودکان بیش از آنکه تحت تأثیر حرف‌ها باشند، رفتار والدین را می‌آموزند. صرفه‌جویی در خانه، احترام به دیگران، مطالعه یا ورزش روزانه والدین، همه الگوهایی زنده هستند که کودک به صورت ناخودآگاه جذب می‌کند. تربیت عملی بسیار کارآمدتر از نصیحت‌های طولانی است.

نهاد خانواده و مسجد؛ پشتیبان‌های تربیتی کم‌هزینه

بسیاری از مساجد و کانون‌های فرهنگی محلی، برنامه‌های آموزشی و تربیتی رایگان یا کم‌هزینه برای کودکان دارند. حضور در این فضاها علاوه بر کاهش هزینه‌های خانواده، کودک را با ارزش‌های دینی، اجتماعی و جمعی آشنا می‌سازد.

در نهایت باید گفت که تربیت درست بیش از آنکه به جیب پُر بستگی داشته باشد، به دل پر از عشق و زمان گذاشتن برای فرزند وابسته است. کودکی که در فضایی صمیمی، پر از گفت‌وگو و تجربه‌های ساده اما معنادار رشد کند، شادتر و موفق‌تر خواهد بود از کودکی که در رفاه مادی اما فقر عاطفی بزرگ می‌شود.

راهنمای نجات از فرسودگی شغلی؛ همین حالا بخوانید!

ارزش بیشتری دارند، به فرد کمک می‌کند تا انرژی خود را هوشمندانه مصرف کند. یادگیری مهارت‌های مدیریت استرس و تکنیک‌های آرام‌سازی ذهنی، امکان بازسازی روانی را افزایش می‌دهد. همچنین ایجاد شبکه‌های حمایت اجتماعی و داشتن ارتباط مؤثر با مدیران و همکاران، فشار روانی را کاهش می‌دهد و احساس کنترل و امنیت را در محیط کار افزایش می‌دهد.

ایجاد تعادل میان کار و زندگی، تنظیم اولویت‌ها و تمرکز بر فعالیت‌هایی که ارزش بیشتری دارند، به فرد کمک می‌کند تا انرژی خود را هوشمندانه مصرف کند. توجه به جسم نیز بخش جدایی‌ناپذیر پیشگیری است. ورزش منظم، تغذیه سالم و خواب کافی، توانایی بدن را برای مقابله با فشارهای مزمن بالا می‌برد و مقاومت روانی را تقویت می‌کند.

فرسودگی شغلی یک تهدید واقعی و پیوسته برای سلامت روان و جسم است که می‌تواند کیفیت زندگی و عملکرد حرفه‌ای را کاهش دهد. شناسایی نشانه‌ها، تشخیص زمان مناسب برای استراحت و رعایت تعادل میان کار و زندگی، ابزارهایی حیاتی برای پیشگیری از فرسودگی هستند.

مراقبت از انرژی ذهن و جسم، نه یک امتیاز لوکس، بلکه یک ضرورت حرفه‌ای است. با رعایت این اصول، می‌توان از خستگی مزمن جلوگیری کرد و زندگی کاری و شخصی را با انگیزه، انرژی و کیفیت بالاتر ادامه داد.

می‌شود.

به طور خلاصه، فرسودگی شغلی زمانی رخ می‌دهد که انرژی مصرفی در کار از توان بازسازی ذهن و بدن بیشتر شود. در این شرایط، هر تلاش اضافی نه تنها بهره‌وری را افزایش نمی‌دهد بلکه خستگی و کاهش کارایی را تشدید می‌کند.

تشخیص زمان استراحت؛ وقتی بدن فریاد می‌زند تشخیص زمان مناسب برای استراحت، بخش حیاتی پیشگیری از فرسودگی کامل است. وقتی احساس خستگی مداوم و کاهش تمرکز همراه با افت انگیزه و علائم جسمانی نمایان می‌شود، اینها نشانه‌هایی هستند که بدن نیاز به توقف دارد. استراحت مؤثر، تنها به معنای فاصله گرفتن از محیط کار نیست؛ بلکه باید شامل بازسازی ذهن و جسم، ایجاد فاصله از فشارهای مداوم و اختصاص زمان برای فعالیت‌هایی باشد که انرژی می‌دهند و ذهن را آرام می‌کنند.

بازسازی انرژی می‌تواند شامل آرام‌سازی ذهن، انجام تمرین‌های سبک بدنی، تمرین‌های ذهن‌آگاهی، خواب کافی و تنظیم مرزهای روشن بین کار و زندگی باشد. هدف این است که فرد نه تنها به سطح اولیه انرژی بازگردد، بلکه آمادگی بیشتری برای مواجهه با فشارهای آینده پیدا کند.

راهکارهای پیشگیری و مدیریت فرسودگی شغلی فرسودگی شغلی قابل پیشگیری است، به شرطی که از ابتدا مدیریت شود. ایجاد تعادل میان کار و زندگی، تنظیم اولویت‌ها و تمرکز بر فعالیت‌هایی که

حمایت اجتماعی و فقدان کنترل بر محیط کار، شدت فرسودگی را افزایش می‌دهد. در چنین شرایطی، فرد ممکن است به تدریج انگیزه و علاقه خود به کار را از دست بدهد و احساس کند تلاش‌هایش کم‌اثر یا بی‌معنا شده است.

چطور بفهمیم کار دارد ما را فرسوده می‌کند؟

فرسودگی شغلی معمولاً با تغییرات ذهنی آغاز می‌شود. کار دیگر منبع انگیزه و رشد نیست و به جای آن احساس بی‌معنایی و خستگی مداوم غالب می‌شود. ذهن توانایی تمرکز و تصمیم‌گیری را از دست می‌دهد و کوچک‌ترین فشارها، واکنش‌های شدید روانی ایجاد می‌کنند. به تدریج، کاهش علاقه به فعالیت‌های روزمره و بی‌حوصلگی در برابر مسئولیت‌ها باعث می‌شود فرد انگیزه‌ای برای پیشرفت نداشته باشد. سردردهای مداوم، دردهای عضلانی، مشکلات خواب و اختلالات گوارشی اغلب انعکاسی از استرس مزمن و خستگی ذهنی هستند.

این فشار روانی، اثر خود را بر جسم نیز نشان می‌دهد. سردردهای مداوم، دردهای عضلانی، مشکلات خواب و اختلالات گوارشی اغلب انعکاسی از استرس مزمن و خستگی ذهنی هستند. بدن در واقع با این نشانه‌ها فریاد می‌زند که انرژی کافی برای مقابله با فشارها ندارد و نیاز به بازسازی فوری دارد. حتی روابط اجتماعی فرد تحت تأثیر قرار می‌گیرد و ممکن است تمایل کمتری به تعامل با همکاران یا دوستان پیدا کند، زیرا تمام انرژی صرف مدیریت فشارهای کاری

خستگی از کار بیشتر از آنچه فکر می‌کنید جدی است؛ راه‌های شناخت و پیشگیری از فرسودگی شغلی را در این گزارش بخوانید.

در دنیای امروز، کار بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی انسان‌هاست و اغلب معیاری برای ارزش و موفقیت فردی محسوب می‌شود. اما وقتی فشارها، مسئولیت‌ها و انتظارات کاری از حد معمول فراتر رود، کاری که قرار بود رشد و پیشرفت بیاورد، می‌تواند به منبعی از خستگی و کاهش انگیزه تبدیل شود. این وضعیت در روانشناسی به «فرسودگی شغلی» یا Burnout شناخته می‌شود؛ حالتی که انرژی ذهنی و جسمی را تحلیل می‌برد و سلامت روان و عملکرد حرفه‌ای را تهدید می‌کند.

فرسودگی شغلی (Burnout) یک سندرم است که در نتیجه استرس مزمن در محیط کار ایجاد می‌شود و به طور فزاینده‌ای شناخته شده است. این پدیده توسط سازمان بهداشت جهانی (WHO) به عنوان یک "پدیده شغلی" تعریف شده است که به طور خاص به موقعیت‌های شغلی مرتبط است و نباید به عنوان یک وضعیت پزشکی طبقه‌بندی شود. فرسودگی شغلی با احساس خستگی شدید، بدبینی یا احساس جدایی از شغل و کاهش کارایی در شغل مشخص می‌شود.

فرسودگی شغلی معمولاً به صورت تدریجی شکل می‌گیرد. ساعات طولانی کار، حجم بالای مسئولیت‌ها و فقدان فرصت برای بازسازی انرژی، هر یک می‌توانند فشار ایجاد کنند، اما ترکیب آن‌ها با کمبود

آیا حذف صبحانه واقعاً عامل چاقی است؟

گزارش: ایرنا



به طور کلی، می‌توان گفت:

- صبحانه نخوردن به طور مستقیم باعث چاقی نمی‌شود، اما ممکن است به صورت غیرمستقیم با افزایش مصرف کالری در طول روز و تغییر عادات غذایی، به اضافه وزن منجر شود.

- کیفیت صبحانه اهمیت بیشتری از خود وعده دارد. مصرف پروتئین، فیبر و غلات کامل تأثیر مثبتی روی وزن و سلامت دارد.

- عوامل سبک زندگی، ورزش و خواب، نقش تعیین‌کننده‌ای دارند و صبحانه تنها یک قطعه از پازل سبک زندگی سالم است.

توصیه عملی

برای کسانی که می‌خواهند وزن خود را کنترل کنند، چند نکته عملی وجود دارد:

- اگر صبحانه می‌خورید، تلاش کنید سالم باشد: غلات کامل، تخم مرغ، لبنیات کم چرب، میوه و سبزیجات.

- اگر صبحانه نمی‌خورید، مطمئن شوید که وعده‌های بعدی را متعادل مصرف می‌کنید و از پرخوری جلوگیری کنید.

- به جای تمرکز صرف روی خوردن یا نخوردن صبحانه، سبک زندگی سالم شامل فعالیت بدنی منظم، خواب کافی و کنترل استرس را اولویت دهید.

مصرف کمتر میان‌وعده‌های ناسالم و خواب کافی. بنابراین، خود صبحانه خوردن ممکن است تنها یکی از عوامل مرتبط با وزن سالم باشد و نه عامل مستقیم.

تفاوت فردی: بدن هر فرد واکنش متفاوتی به حذف صبحانه دارد. برخی افراد با نخوردن صبحانه، در طول روز کمتر کالری مصرف می‌کنند و وزنشان کنترل می‌شود، اما برخی دیگر، بعد از حذف صبحانه، میل به مصرف میان‌وعده‌های پرکالری پیدا می‌کنند.

مکانیزم‌های فیزیولوژیک

یکی از دلایلی که اغلب مطرح می‌شود این است که نخوردن صبحانه باعث کاهش متابولیسم بدن می‌شود و در نتیجه بدن کالری بیشتری ذخیره می‌کند. اما تحقیقات نشان می‌دهد که این اثر چندان قوی نیست و مکانیسم اضافه وزن ناشی از نخوردن صبحانه، بیشتر به افزایش مصرف غذاهای پرکالری در وعده‌های بعدی مرتبط است، نه کاهش سوخت و ساز صبحانه و کنترل اشتها.

یک اثر مثبت صبحانه، کنترل اشتها در طول روز است. مصرف صبحانه پروتئینی و غنی از فیبر می‌تواند باعث شود فرد احساس سیری بیشتری داشته باشد و میل به خوردن غذاهای ناسالم کاهش یابد. از سوی دیگر، حذف صبحانه ممکن است باعث پرخوری در ناهار یا عصرانه شود.

از کودکی شنیده‌ایم که «صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی است» و حذف آن به معنای چاقی حتمی. اما آیا این باور ریشه‌ای علمی دارد یا تنها میراثی از توصیه‌های قدیمی است؟

در دنیای پرمشغله امروز که بسیاری از ما فرصت صبحانه خوردن نداریم، این سوال بیش از پیش اهمیت پیدا می‌کند: آیا واقعاً صبحانه نخوردن، راه میانبر چاقی است؟

صبحانه، وعده‌ای که سال‌هاست از آن به عنوان «مهم‌ترین وعده غذایی روز» یاد می‌شود، همیشه مورد توجه متخصصان تغذیه بوده است. از کودکی به ما گفته‌اند که «صبحانه را حتما بخور، وگرنه چاق می‌شوی»؛ جمله‌ای که شاید بسیاری از ما بارها از والدین و معلمان شنیده‌ایم. اما آیا واقعاً این توصیه ساده و رایج علمی است یا تنها یک باور فرهنگی و قدیمی است؟

با افزایش سبک زندگی‌های پرمشغله، بسیاری از افراد صبح‌ها وقت کافی برای خوردن صبحانه ندارند و ترجیح می‌دهند این وعده را حذف کنند یا به نوشیدن یک قهوه اکتفا کنند. از سوی دیگر، برخی مطالعات نشان می‌دهند افرادی که صبحانه را حذف می‌کنند، در طول روز بیشتر گرسنه می‌شوند و به سمت میان‌وعده‌های پرکالری می‌روند، که ممکن است باعث اضافه وزن شود.

این پرسش که «آیا صبحانه نخوردن باعث چاقی می‌شود؟» فراتر از یک سؤال تغذیه‌ای ساده است؛ این موضوع با سبک زندگی، انتخاب‌های روزانه، متابولیسم بدن و حتی سلامت روانی افراد ارتباط دارد. در این گزارش، قصد داریم با نگاهی دقیق به تحقیقات علمی و مکانیسم‌های فیزیولوژیک، پرده از حقیقت پشت این باور برداریم و روشن کنیم که آیا حذف صبحانه واقعاً دشمن کاهش وزن است یا اینکه عوامل دیگری نقش پررنگ‌تری دارند.

تحقیقات علمی چه می‌گویند؟

مطالعات متعددی در دهه‌های اخیر تلاش کرده‌اند رابطه بین مصرف صبحانه و وزن بدن را بررسی کنند. برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افرادی که صبحانه می‌خورند، در مقایسه با کسانی که صبحانه را حذف می‌کنند، شاخص توده بدنی (BMI) پایین‌تری دارند و وزن سالم‌تری دارند. این یافته‌ها باعث شده بسیاری از رسانه‌ها و کارشناسان تغذیه توصیه کنند که صبحانه را حذف نکنید.

با این حال، بررسی دقیق‌تر این تحقیقات نکات مهمی را روشن می‌کند:

کیفیت و محتوای صبحانه: تنها خوردن هر نوع صبحانه کافی نیست. صبحانه‌ای که سرشار از پروتئین، فیبر و غلات کامل باشد، اثر مثبت بیشتری روی کنترل اشتها و وزن دارد. صبحانه‌های پرچاق یا فرآوری شده ممکن است تأثیر منفی داشته باشند.

سبک زندگی و عادات غذایی کلی: افرادی که صبحانه می‌خورند، معمولاً سبک زندگی سالم‌تری دارند؛ مانند فعالیت بدنی منظم،

کدام شیر برای شما بهتر است؟

شیر دانه کف: شیر دانه کف، غلیظ‌تر و خامه‌ای‌تر از شیر سویا است و طعم دانه‌دار کمتری دارد. این نوع شیر، سرشار از چربی‌های امگا ۳ و امگا ۶ است و برای افرادی که حساسیت‌های غذایی متعدد دارند، گزینه مناسبی است.

شیر دانه کتان: شیر دانه کتان، از روغن کتان فشرده سرد مخلوط با آب تصفیه شده تهیه می‌شود. این نوع شیر، حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ مفید برای قلب است و برای کسانی که به دنبال شیر بدون لبنیات، بدون طعم سویا یا آجیل هستند، مناسب است.

نکات کلیدی در انتخاب شیر مناسب

به برجست تغذیه‌ای توجه کنید: قبل از خرید شیر، برجست تغذیه‌ای آن را به دقت بررسی کنید و به میزان کالری، چربی، پروتئین، کلسیم، ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در آن توجه کنید.

به حساسیت‌های غذایی خود توجه کنید: اگر به هر نوع ماده غذایی حساسیت دارید، شیر مناسب را با دقت انتخاب کنید.

هدف خود را مشخص کنید: هدف شما از مصرف شیر چیست؟ آیا به دنبال کاهش وزن هستید؟ یا می‌خواهید پروتئین بیشتری دریافت کنید؟ انتخاب شیر مناسب، به هدف شما بستگی دارد.

طعم را در نظر بگیرید: شیرها طعم‌های متفاوتی دارند. قبل از خرید، کمی از شیر را تست کنید و شیری را انتخاب کنید که از طعم آن لذت ببرید. به غنی‌سازی توجه کنید: بسیاری از شیرهای گیاهی، با ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری مانند کلسیم و ویتامین D غنی شده‌اند. در هنگام خرید، به این نکته توجه کنید.

با توجه به این راهنمای جامع و با در نظر گرفتن نیازها و سلیقه خود، می‌توانید شیر مناسب را انتخاب کرده و از فواید بی‌شمار آن برای سلامتی خود بهره‌مند شوید. به یاد داشته باشید که تنوع در رژیم غذایی، رمز سلامتی و شادابی است. از امتحان کردن انواع مختلف شیر نترسید و بهترین گزینه را برای خود پیدا کنید.

شیر گاو ندارد و احتمال ایجاد حساسیت به آن مشابه شیر گاو است.

شیر سویا: شیر سویا، از سویای خیس خورده تهیه می‌شود و یک منبع مغذی و قوی از پروتئین گیاهی است. این نوع شیر، برای وگان‌ها، افراد با عدم تحمل لاکتوز یا حساسیت به لبنیات، گزینه مناسبی است. توصیه می‌شود از شیر سویایی استفاده کنید که با کلسیم و ویتامین D غنی شده باشد.

شیر بادام: شیر بادام، از بادام آسیاب شده و آب تصفیه شده تهیه می‌شود. این نوع شیر، کم کالری و سرشار از کلسیم است. با این حال، فواید شیر بادام به اندازه مصرف خود بادام خام نیست. شیر بادام، انتخابی خوب برای افراد دارای رژیم کم قند، افراد با حساسیت به لبنیات یا سویا و وگان‌ها است.

شیر برنج: شیر برنج، جایگزینی برای شیر سویا است که به راحتی هضم می‌شود و فاقد آجیل و گلوتن است. این نوع شیر، برای افرادی که حساسیت‌های غذایی متعدد دارند، توصیه می‌شود. شیر برنج، پروتئین کمی دارد و به طور طبیعی کربوهیدرات بالایی دارد.

شیر بادام هندی: شیر بادام هندی، طعم شیرین و خامه‌ای دارد و برای تهیه سوپ‌ها، سس‌ها و چاشنی‌های خامه‌ای غیرلبنی بسیار مناسب است. بافت این نوع شیر شبیه به شیر کامل است، اما کالری کمتری نسبت به شیر بدون چربی دارد.

شیر ماگادامیا: شیر ماگادامیا، گزینه دیگری برای گیاهخواران است و مقادیر قابل توجهی کلسیم را تأمین می‌کند. این نوع شیر، برای کسانی که به دنبال اجتناب از لبنیات، سویا و گلوتن هستند، انتخاب مناسبی است.

شیر نارگیل: شیر نارگیل، در دو نوع کنسرو شده و «نوشیدنی شیر نارگیل» در دسترس است. شیر نارگیل کنسرو شده، چربی بالایی دارد و برای تهیه سوپ‌ها، پودینگ‌ها و بستنی‌های گیاهی مناسب است. «نوشیدنی شیر نارگیل»، کم کالری‌تر است و می‌تواند به عنوان جایگزین شیر در نوشیدنی‌ها و غلات مورد استفاده قرار گیرد.

عادت کردن به طعم شیر بدون چربی مورد استفاده قرار گیرند.

شیر کامل: شیر کامل، حاوی حدود ۳.۵٪ چربی شیر است و نزدیک‌ترین حالت به شیر خام است. این نوع شیر، برای نوزادان ۱ تا ۲ سال (به دلیل نیاز مغز در حال رشد به چربی بیشتر) و بزرگسالانی که نیاز به مصرف کالری بیشتری دارند، مناسب است. مصرف شیر کامل برای سایر افراد نیز مشکلی ندارد، اما توصیه می‌شود در مصرف آن اعتدال رعایت شود و به میزان چربی اشباع دریافتی از سایر منابع غذایی نیز توجه شود.

شیرهای طعم‌دار: خوشمزه، اما مراقب قند باشید!

شیرهای طعم‌دار، مانند شیر شکلاتی، وانیلی و توت‌فرنگی، از محبوبیت ویژه‌ای در بین کودکان برخوردارند. شیر شکلاتی، به دلیل نسبت ایده‌آل کربوهیدرات به پروتئین، می‌تواند یک نوشیدنی مناسب برای ریکاوری عضلات بعد از تمرین باشد. با این حال، باید به این نکته توجه داشت که شیرهای طعم‌دار معمولاً حاوی شکر اضافه شده هستند و مصرف بیش از حد آن‌ها می‌تواند منجر به افزایش وزن و سایر مشکلات سلامتی شود.

شیرهای بدون لاکتوز و جایگزین‌ها: برای کسانی که نمی‌توانند لاکتوز را تحمل کنند.

افرادی که به لاکتوز یعنی قند موجود در شیر حساسیت دارند، ممکن است پس از مصرف لبنیات دچار نفخ، گاز و اسهال شوند. شیر بدون لاکتوز، با حذف لاکتوز، این مشکلات را برطرف می‌کند. این نوع شیر، به دلیل تجزیه لاکتوز به قندهای ساده‌تر، طعم کمی شیرین‌تری نسبت به شیر معمولی دارد.

علاوه بر شیر بدون لاکتوز، انواع مختلفی از شیرهای گیاهی و دانه‌ای نیز به عنوان جایگزین شیر گاو در دسترس هستند: شیر بز: شیر بز، حاوی پروتئین بیشتری نسبت به شیر گاو است و از نظر کلسیم نیز غنی است. با این حال، میزان چربی اشباع در شیر بز بیشتر از شیر کامل گاو است. مطالعات نشان داده‌اند که شیر بز، مزیت تغذیه‌ای خاصی نسبت به

تا همین چند دهه پیش، انتخاب شیر در سوپرمارکت‌ها بسیار ساده بود: شیر پرچرب، کم‌چرب یا بدون چربی. اما این روزها، قفسه‌های لبنیات مملو از انواع و اقسام شیرها شده‌اند: شیرهای حیوانی، گیاهی، دانه‌ای و حتی شیرهای طعم‌دار با رنگ‌ها و بسته‌بندی‌های جذاب. این تنوع گسترده، انتخاب شیر مناسب را به یک چالش تبدیل کرده است.

شیر، یکی از مهم‌ترین مواد غذایی برای سلامتی بوده و سرشار از کلسیم، پروتئین، ویتامین‌ها و ... است که آن را به منبع غنی از مواد مغذی تبدیل کرده است. اما کدام شیر، بیشترین فایده رو برای شما دارد و با توجه به تنوع بالای انواع شیر کدامیک را باید انتخاب کنید. آیا باید به سراغ شیر گاو سنتی برویم؟ یا شیرهای گیاهی جایگزین‌های بهتری هستند؟

شیر گاو: کلاسیک و مغذی، اما با احتیاط!

شیر گاو، به عنوان یک منبع سنتی و غنی از کلسیم، ویتامین D و پتاسیم، همچنان جایگاه مهمی در سبد غذایی بسیاری از خانواده‌ها دارد. این مواد مغذی برای سلامت استخوان‌ها، عملکرد عضلات و سیستم عصبی ضروری هستند. اما شیر گاو نیز انواع مختلفی دارد که هر کدام ویژگی‌های خاص خود را دارند:

شیر بدون چربی: با حذف خامه از شیر کامل تهیه می‌شود و حاوی کمترین میزان کالری و چربی است. این نوع شیر، انتخابی ایده‌آل برای افرادی است که به دنبال کاهش وزن هستند یا می‌خواهند مصرف چربی خود را محدود کنند. شیر بدون چربی، همچنین برای کسانی که نیاز به کاهش مصرف نوشابه و ایمیوه دارند، گزینه مناسبی است.

شیر ۱٪ و ۲٪: این نوع شیرها، در واقع حد وسط شیر کامل و شیر بدون چربی هستند. تمام انواع شیر گاو (بدون چربی، ۱٪، ۲٪، کامل) دارای مقادیر یکسانی از پروتئین، کلسیم و ویتامین‌ها هستند. تفاوت اصلی در میزان کالری و چربی آن‌هاست. شیر ۱٪ حاوی کالری و چربی کمتری نسبت به شیر ۲٪ دارد. این نوع شیرها، می‌توانند به تدریج برای

تزریق واکسن آنفلوانزا برای دانش آموزان ضروری است



مینو محرز گفت: «تزریق واکسن برای دانش آموزان ضروری است. امسال در زمستان نوع جدیدی از آنفلوانزا نوع A اپیدمی شده است.

پس از شیوع ویروس کرونا، اعتماد عمومی به تزریق واکسن کاهش یافته است. همین امر موجب شده بسیاری از والدین از واکسیناسیون فرزندان خود که دانش آموز هستند، خودداری کنند. علاوه بر این، انتخاب نوع واکسن، متناسب با سن فرزندان و همچنین تصمیم‌گیری میان واکسن‌های ایرانی یا خارجی، والدین را با سردرگمی بیشتری روبه‌رو کرده است.

مینو محرز، رئیس پیشین مرکز تحقیقات ایدز ایران و متخصص بیماری‌های عفونی به این موضوع پرداخته است:

تزریق واکسن برای دانش آموزان ضروری است/ واکسن سویه جدید آنفلوانزای نوع A هنوز ساخته نشده

مینو محرز به فرارو گفت: «تزریق واکسن برای دانش آموزان ضروری است. امسال در زمستان نوع جدیدی از آنفلوانزا نوع A اپیدمی شده است. این نوع به تازگی آمده است و حتی افرادی که واکسینه شده‌اند به نوع جدیدی از این بیماری مبتلا شده‌اند. حال این واکسن هنوز در واکسن قبلی گنجانده نشده است. وقتی نوع جدیدی از ویروس آنفلوانزا می‌آید، ابتدا در سطح جهان پاندمی شده و سپس در سال آینده واکسن آن در دسترس قرار می‌گیرد. اما حداقل وقتی واکسن موجود را تزریق کنیم و مصونیت ما بیشتر شود نوع خفیف‌تر بیماری را می‌گیریم. بنابراین امسال به خصوص حتما باید واکسن تزریق شود.

او افزود: «واکسن‌های چهار ظرفیتی سویه‌های قبلی آنفلوانزا را پوشش می‌دهند، اما در برابر سویه جدیدی که در کشورهای زمستانی شایع شده و به کشور ما نیز خواهد رسید، تأثیر مستقیم ندارند. با این حال، همین واکسن می‌تواند شدت بیماری را کاهش دهد.

رئیس پیشین مرکز تحقیقات ایدز ایران گفت: «دانش آموزان حتی با تزریق واکسن هم ممکن است به نوع جدید ویروس آنفلوانزا مبتلا شوند. در ایران هنوز هوا گرم است، اما در مناطقی که هم‌اکنون سرد شده، این ویروس شیوع یافته و احتمال می‌رود به کشور ما نیز برسد. این ویروس گونه‌ای جدید از آنفلوانزای نوع A است که واکسن موجود آن را به طور کامل پوشش نمی‌دهد، اما تزریق واکسن می‌تواند شدت بیماری را کاهش دهد.

او ادامه داد: «امسال واکسن ایرانی هنوز وارد بازار نشده است. یکی از انواع این واکسن که تولید شده، برای کودکان زیر ۱۵ سال و زنان باردار تجربه کافی ندارد، بنابراین برای این دو گروه توصیه نمی‌شود؛ اما سایر افراد می‌توانند از آن استفاده کنند.

تزریق واکسن انتخابی بین مرگ و زندگی است/ نسبت دادن هر علامتی به واکسن کرونا خطرناک است/ تبلیغات علیه واکسن افزایش یافته

محرز گفت: «متأسفانه پس از کرونا با این موضوع مواجه شدیم که روز به روز تبلیغات ضد واکسن در فضای مجازی منتشر می‌شود. به خصوص آنان که طب سنتی کار می‌کنند و مخالف واکسن هستند، در حالی که کاملاً اشتباه است. واکسن شما را در برابر بیماری‌های عفونی کشنده مصون می‌دارد.

او تأکید کرد: «بنابراین زدن واکسن دقیقاً شبیه به انتخاب بین مرگ و زندگی است. چطور ممکن است آدم مرگ را انتخاب کند؟ بعد از کوید ۱۹ هر علامتی که فرد پیدا می‌کند، حتی برای بیماری‌های دیگر، آن را به واکسن کوید نسبت می‌دهند و این مساله خطرناک است. باید واکسن تزریق کنید. وقتی شما یک واکسن موثر برای بیماری عفونی دارید، اگر آن را تزریق نکنید انگار مرگ را انتخاب کرده‌اید.

دانش آموزانی که تجربه ابتلا نداشتند جزو گروه پرریسک هستند/ اگر بیمار شدید به مدرسه و محل کار نروید
این متخصص بیماری‌های عفونی گفت: «تمامی جوانان و دانش آموزان، چه دارای بیماری زمینه‌ای باشند و چه نباشند، باید واکسن تزریق کنند. نکته این است که اگر آنان تجربه ابتلا به آنفلوانزا نداشته‌اند، جزو گروه‌های پرریسک محسوب می‌شوند. با این حال، برای برخی گروه‌ها تزریق واکسن ضروری است؛ به خصوص افرادی که بیماری زمینه‌ای دارند، باردار یا مبتلا به سرطان هستند. او هشدار داد: «در کنار تزریق واکسن برای پیشگیری از ویروس آنفلوانزا، به‌ویژه در سال جاری که با سویه جدیدی روبه‌رو هستیم و واکسن صددرصد موثر نیست، باید سه اصل کلی رعایت شود: ماسک بزنید، دست‌هایتان را بشوید و کمتر در اجتماعات حضور پیدا کنید. اگر دانش‌آموزی مریض شد، آن را به مدرسه نفرستید، زیرا در این صورت سایر همکلاسی‌ها نیز بیمار می‌شوند؛ به ویژه که اکثر دانش‌آموزان از ماسک استفاده نمی‌کنند، معاشرت زیادی دارند و در زمستان پنجره‌ها بسته است، این امر خطر انتقال بیماری را افزایش می‌دهد. بنابراین اگر دانش‌آموزی مبتلا بود، پس از پایان دوره بیماری زایی به مدرسه بازگردد، حتی افراد شاغل هم در دوران بیماری نباید در محل کار حاضر شوند، زیرا ریسک ابتلای همکاران خود را بالا می‌برند.

میزان دوز واکسن آنفلوانزای حاضر در بازار کافی نیست/ افزایش قیمت واکسن عده‌ای را محروم می‌کند محرز گفت: «یک میلیون دوز واکسن وارداتی و ۲۴۰ هزار دوز واکسن ایرانی که قرار است وارد بازار شود، برای تعداد افرادی که ملزم به تزریق واکسن هستند کافی نیست. یک میلیون و خرده‌ای اصلاً عددی نیست و حتماً باید بیشتر شود. معمولاً دو واکسن چهار ظرفیتی هلندی و فرانسوی وارد کشور می‌شود که این دو خارجی هستند. واکسن ایرانی هم از سال گذشته ساخته شده است. اگر این‌ها نتوانند جوابگو باشند، تعداد زیادی بدون واکسن می‌مانند.

او اشاره کرد: «قیمت واکسن‌ها امسال یک دفعه بسیار بالا رفت؛ تا پارسال حدود ۳۰۰ تا ۴۰۰ هزار تومان بود. این افزایش قیمت خود باعث می‌شود عده‌ای نتوانند آن را تزریق کنند که این مساله خطرناک است».

رئیس سازمان غذا و دارو:

واکسن آنفلوانزا تا پایان مهرماه تأمین و توزیع می‌شود

رئیس سازمان غذا و دارو با بیان این‌که تمامی محموله‌های

واکسن آنفلوانزا، شامل وارداتی و تولید داخل، تا پایان مهرماه تأمین می‌شوند، گفت: زمان طلایی تزریق واکسن آنفلوانزا معمولاً از شهریور تا نیمه آبان است؛ بنابراین مردم نگران زمان تزریق نباشند.

مهدی پیرصالحی، رئیس سازمان غذا و دارو درباره زمان تزریق و توزیع واکسن آنفلوانزا بیان کرد: زمان طلایی تزریق واکسن آنفلوانزا معمولاً از شهریور تا نیمه آبان است؛ بنابراین مردم نگران زمان تزریق نباشند، چرا که واکسن‌ها در همین بازه زمانی تأمین و در داروخانه‌ها توزیع می‌شوند. بخشی از واکسن‌های آنفلوانزا نیز در اختیار معاونت بهداشتی قرار می‌گیرد.

وی افزود: تمامی محموله‌ها، چه وارداتی و چه تولید داخل، تا پایان مهرماه و نیمه اول آبان ماه تأمین می‌شوند. از نیمه اول آبان‌ماه هم توزیع واکسن در داروخانه‌ها گسترده‌تر خواهد شد. در حوزه معاونت بهداشتی نیز در مهرماه تحویل محموله‌ها انجام می‌شود. رئیس سازمان غذا و دارو تصریح کرد: مجموع مجوزهای صادر شده برای واردات، برای حدود ۳٫۵ میلیون دوز واکسن آنفلوانزا است که در چند محموله وارد می‌شوند. تاکنون دو محموله وارد شده که هرکدام حدود یک میلیون دوز بوده است. باقی محموله‌ها هم تا پایان مهرماه وارد کشور خواهند شد.

پیرصالحی درباره علت افزایش قیمت واکسن آنفلوانزا در سال جاری نیز توضیح داد: به دلیل اینکه ارزش ترجیحی به داروهای حیاتی‌تر اختصاص یافته، واکسن وارداتی امسال با ارزش آزاد شده می‌شود و همین موضوع باعث افزایش قیمت واکسن در بازار شده است. واکسن داخلی نیز از نسل جدید واکسن‌های آنفلوانزا و یک فرآورده نو ترکیب است. این نوع واکسن در دنیا جزو واکسن‌های گران‌قیمت محسوب می‌شود. اصلاح قیمت آن هم بر اساس قیمت‌های مرجع جهانی انجام شده است.

وی اظهار کرد: با این حال، قیمت فعلی در بازار برای کسانی که نیاز به واکسن دارند، چندان غیرقابل تحمل نیست و اکثر مردم می‌توانند آن را تهیه کنند.

رئیس سازمان غذا و دارو گفت: به دلیل این‌که واکسن با ارزش آزاد وارد می‌شود، هر زمان که شاهد تغییر نرخ ارزش آزاد باشیم قیمت واکسن نیز متغیر خواهد بود. در حال حاضر قیمت واکسن‌های وارداتی در حدود ۹۲۰ هزار تومان است و در محموله‌های بعدی بسته به این‌که نرخ ارز چه مقدار باشد قیمت‌گذاری انجام خواهد شد.

شعر هفته - سفر

یک غزل، یک حوض، یک شاعر،
کمی موسیقی و پاییز، یک
احساس
یک مصرع برای من، بخوان با من:
"سفر زیباست"

مهرداد طاهری

حسود
کاسه ای آب و گلاب
چند برگ سبز، یک سینی، هزاران
آرزوی خوب
یک دیوار رویش یادگاری،
یک قفس بی قفل، یک دنیا سپیدی

فانوس
مبادا ماه خوابش برده باشد،
راه تاریک است .. ناهموار
برایت سفره ای دارم پر از نان، نوش
جان
دور باد از چشم‌های چشم بد، چشم

سفر زیباست
میدانی، سفر با همسفر زیباست
سفر یک عادت دیرینه، یک رؤیا،
که پایانش گهی پیدا،
گه گنگ است، ناپیدا است
برایت خورجینی دارم از شب‌تاب و

با سرآشیز = دمپخت بلدرچین؛ غذایی مقوی و پرخاصیت



دمپخت بلدرچین به دلیل وجود گوشت در آن از جمله غذاهایی پرخاصیت است که شما را برای مقابله با انواع بیماری‌ها آماده می‌کند. این غذای مقوی در میان مردم دنیا از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است.

گوشت پرنده بلدرچین از جمله مواد پروتئینی است که دارای انواع مختلف ویتامین‌ها بوده و به دلیل طعم و ارزش غذایی آن موقعیت بالایی در میان علاقه‌مندان به غذا در دنیا از جمله هند، ایتالیا، لهستان و مکزیک دارد.

بوسیله گوشت این پرنده غذاهای مختلفی از جمله بلدرچین کبابی و شکم‌پر، دلمه بلدرچین در برگ مو، چلو بلدرچین، و سوپ بلدرچین درست کرد. اما ما قصد داریم در این مطلب نحوه طبخ دمپخت بلدرچین را برای شما بگوییم.

این غذا از جمله خوراک‌هایی است که وقتی طعم آن در زیر زبان شما بیاید، دیگر به راحتی نمی‌توانید آن را فراموش کنید. گوشت بلدرچین همراه با برنج ایرانی که برای شما ناهار یا شامی خوش طعم و خوش عطر را رقم می‌زند.

طرز تهیه

بلدرچین: ۴ عدد متوسط

برنج (ترجیحا ایرانی): ۳ لیوان

پیاز (برای پیاز داغ): ۲ عدد متوسط

سیر (برای سیر داغ): ۲ حبه

رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری

کره یا روغن حیوانی: ۵۰ گرم

روغن سرخ کردنی: به مقدار کافی

نمک: ۱ و نیم قاشق چای‌خوری

فلفل سیاه: ۱ قاشق چای‌خوری

زردچوبه: ۱ قاشق چای‌خوری

دارچین: نصف قاشق چای‌خوری

برگ بو: ۲ عدد

چوب دارچین: ۱ عدد

آب جوش: به مقدار لازم

کشمش پلویی، خلال بادام و خلال پسته: برای تزئین دمپخت

انواع ترشی: برای سرو با دمپخت بلدرچین

طرز تهیه

بخش اول

ابتدا بلدرچین‌ها به خوبی شسته و داخل شکم آن را تمیز کنید. سپس فلفل سیاه، نمک، چند برگ بو و زردچوبه را که از قبل آماده کرده‌اید در ظرفی ترکیب و داخل شکم و بیرون بلدرچین‌ها را با آن آغشته کنید.

بخش دوم

بلدرچین‌ها را پس از این اقدام داخل کیسه فریزر قرار داده و اجازه دهید ۳۰ دقیقه در یخچال بماند. این اقدام باعث جذب مواد ترکیب شده در گوشت بلدرچین می‌شود. همزمان با این اقدام برنج را خیس

کرده و آماده پخت کنید.

بخش سوم

پس از پایان ۳۰ دقیقه، بلدرچین‌ها را از یخچال خارج کرده و آن را داخل ظرفی به مدت ۵ دقیقه سرخ کنید. ترجیحا رنگ بلدرچین‌ها طلایی شود. مراقب باشید که آنها زیادی سرخ نشود در غیر این صورت گوشت آن خشک خواهد شد.

بخش چهارم

در ادامه پوست پیازها را گرفته و آنها را به صورت نگینی خرد کنید. سپس پیازها را تفت داده تا رنگ آنها طلایی شود. پس از این اقدام نوبت سراغ سیرها برود و آنها را خرد کنید و به پیازها اضافه کرده و به مدت یک دقیقه تفت دهید.

بخش پنجم

به ترکیب پیازها و و سیرها به میزان دو قاشق رب گوجه فرنگی اضافه کرده و آن به مدت ۵ دقیقه تفت دهید. سپس فلفل سیاه، دارچین و زردچوبه را به این ترکیب اضافه کرده و آن را به خوبی هم بزنید. بعد از آن دو لیوان آب جوش را درون این ظرف بریزید.

بخش ششم

بلدرچین‌ها را که از قبل سرخ کرده بودید داخل ظرف این ترکیب قرار داده و اجازه دهید آنها به مدت ۳۰ دقیقه پخته شوند.

بخش هفتم

بعد از آن برنجی را که خیس کرده بودید آبکش کرده و به ظرف بلدرچین‌ها اضافه کنید. در ادامه آب ولرم به درون ظرف ریخته به نحوی که روی بلدرچین‌ها بپوشاند. شعله را زیر ظرف با حرارت بالا روشن کرده تا آب درون آن بجوشد.

بخش هشتم

سپس در قابلمه را با دم کنی پوشانده و روی آن بگذارید. حرارت شعله را کاهش داده و اجازه دهید ۴۵ دقیقه بر روی همین میزان شعله قرار گیرد تا غذا حسایی دم بکشد.

بخش نهم

پس از اطمینان از دم کشیدن دمپخت، ظرف را از روی شعله برداشته و کمی کره داخل آن بریزید. در ادامه غذا را داخل دیس کشیده و روی آن را با خلال پسته یا بادام تزئین کنید.

فواید گوشت بلدرچین

تقویت سیستم ایمنی: وجود فراوان آنتی اکسیدان‌ها در بلدرچین باعث تقویت سیستم دفاعی در برابر انواع بیماری‌ها می‌شود.

تقویت بینایی: یکی از ویتامین‌های موجود در بلدرچین وجود مقادیر زیادی ویتامین A در آن است. این ویتامین در تقویت چشم‌ها و جلوگیری از مشکلات بینایی موثر است.

مقابله با کم‌خونی: گوشت بلدرچین دارای آهن فراوان است. این خوراک می‌تواند کمبود آهن را در بدن جبران کند.

ترمیم پوست و مو: وجود سلنیوم و ویتامین E در گوشت بلدرچین باعث ترمیم پوست و رشد موها می‌شود.

تقویت قلب: در گوشت این پرنده چربی بسیار کمی وجود دارد و بهترین انتخاب برای کسانی است که فشار خون بالایی دارند.

غذای مناسب برای بانوان: داشتن مواد معدنی فراوان از جمله آهن برای زنان که در دوران قاعدگی یا یائسگی را می‌گذرانند بسیار ارزشمند است.

استفاده نادرست از کوله‌پشتی، عامل قوز، دردهای عضلانی و افت عملکرد تحصیلی



عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز تأکید کرد: خرید کوله‌پشتی بزرگ به امید استفاده در سال‌های آینده، صرفاً به معنای صرفه‌جویی در هزینه نیست، بلکه بهای سنگینی برای سلامت کودکان خواهد بود و آغازگر بیماری‌های اسکلتی-عضلانی است.

وی در ادامه، درباره ویژگی‌های کوله‌پشتی مناسب توضیح داد: بهترین انتخاب، کوله‌پشتی‌های دو بند است که امکان توزیع متوازن وزن بر روی هر دو شانه را فراهم می‌کند. استفاده از کوله‌های تک‌بند یا مدل‌های چمدانی به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود، چراکه این نوع کوله‌ها فشار نامتقارنی بر یک سمت بدن، دست یا کمر وارد کرده و زمینه‌ساز مشکلات اسکلتی می‌شوند.

دکتر کوثریان اظهار کرد: کوله‌پشتی استاندارد باید مجهز به بند کمری و پدهای نرم در زیر بندها باشد تا فشار به‌طور یکنواخت توزیع شده و از بروز آسیب جلوگیری شود.

بر اساس گزارش سایت وبدا، این دکترای فیزیوتراپی در پایان تأکید کرد: سلامت سیستم حرکتی، زیربنای یک زندگی موفق در آینده است و والدین باید با دقت در انتخاب تجهیزات آموزشی فرزندان، از بروز مشکلات جدی در بزرگسالی پیشگیری کنند.

نامناسب، موجب بروز خستگی زود هنگام، اختلال یادگیری و کاهش تمرکز در دانش‌آموز می‌شود. دکتر کوثریان در بیان معیارهای انتخاب کوله‌پشتی مناسب، توضیح داد: وزن کوله‌پشتی پر شده نباید بیشتر از ۱۰ یا حداکثر ۱۵ درصد وزن دانش‌آموز باشد. والدین باید دائماً کوله‌پشتی را کنترل کرده و وسایل غیرضروری را از آن خارج کنند و اندازه آن باید از بالای کمر و نهایتاً تا روی لگن قرار گیرد.

سر شود، بلکه دردهای اسکلتی-عضلانی متعددی را به دنبال دارد و در نهایت تمرکز و توجه دانش‌آموز در کلاس درس را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد.

این دکترای فیزیوتراپی خاطرنشان کرد: قوز کردن مداوم، قفسه سینه را تحت فشار قرار می‌دهد و بر عملکرد قلب و ریه تأثیر می‌گذارد. مطالعات نشان داده‌اند که این وضعیت می‌تواند منجر به تغییر ضربان قلب و فشار خون شود. همچنین، کاهش حجم ریه‌ها و اکسیژن‌رسانی

دکترای تخصصی فیزیوتراپی در آستانه شروع فصل مدارس درباره خطرات استفاده از کوله‌پشتی نامناسب هشدار داد و گفت: سلامت سیستم حرکتی و بدنی در سن رشد، عاملی مهم برای آینده موفق فرزندان است.

دکتر زهرا کوثریان، دکترای تخصصی فیزیوتراپی با تأکید بر نقش سلامت جسمی در موفقیت تحصیلی، اظهار کرد: با توجه به اینکه دانش‌آموزان زمان زیادی از روز را در مدرسه سپری می‌کنند، باید شرایطی فراهم شود تا مشکلات اسکلتی-عضلانی آن‌ها به حداقل برسد.

وی به «سندروم کوله‌پشتی» به عنوان یکی از شایع‌ترین مشکلات در میان دانش‌آموزان اشاره کرد و افزود: والدین هنگام خرید کوله‌پشتی مدرسه بیشتر به ظاهر آن توجه می‌کنند و اغلب به معیارهای استاندارد و ارگونومیک کوله‌پشتی توجه چندانی نمی‌شود.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز با اشاره به عوارض استفاده از کوله‌پشتی‌های غیراستاندارد، گفت: عدم توزیع صحیح وزن بر روی شانه‌ها تعادل بدن را بر هم می‌زند و زمینه بروز بدشکلی‌های اسکلتی را فراهم می‌کند. این وضعیت نه تنها می‌تواند منجر به قوز کردن و جلو آمدن غیرطبیعی